

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g Kalafior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Arbuz 200 g Sałata zielona 10 g	
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek świeży 70 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>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
2025-08-18 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki bełgłutenowe, bezmleczne z dżemem truskawkowym 300 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem* 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJC.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki bełgłutenowe, bezmleczne z dżemem truskawkowym 300 g (<u>JAJ, SOJ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2025-08-18 poniedziałek	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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet rybno- warzywny (morszczuk) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 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 kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2025-08-18 poniedziałek		Wartość energetyczna: 2605.07 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 375.75 g; W tym cukry: 99.99 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2479.39 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 68.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.44 g;	Wartość energetyczna: 2904.62 kcal; Białko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 434.44 g; W tym cukry: 101.29 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 10.99 g;	Wartość energetyczna: 2596.48 kcal; Białko ogółem: 113.24 g; Tłuszcz: 88.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.47 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 46.51 g; Błonnik pok.: 46.35 g; Sól: 11.65 g;	Wartość energetyczna: 2549.39 kcal; Białko ogółem: 119.65 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.64 g; Węglowodany ogółem: 370.40 g; W tym cukry: 98.09 g; Błonnik pok.: 23.25 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2744.87 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Tłuszcz: 94.56 g; Kw. tł. nasy.: 50.06 g; Węglowodany ogółem: 377.09 g; W tym cukry: 98.72 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 3215.64 kcal; Białko ogółem: 151.26 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 416.79 g; W tym cukry: 84.26 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2661.27 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 90.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 44.06 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 12.38 g;	Wartość energetyczna: 2340.30 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 62.65 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; W tym cukry: 96.90 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 4.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-19 Worek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Fasolka szparagowaz z wody* 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną, 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (GOR ,)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Fasolka szparagowaz z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowaz z wody* 100 g Salata zielona 10 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Papryka świeża 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Serek homio. naturalny 50 g (MLE ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Kopuśki ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL ,) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Mieśo wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (SEL ,) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Sermozzarella kulki 35 g (MLE ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Sermozzarella kulki 35 g (MLE ,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (SOJ ,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Sermozzarella kulki 35 g (MLE ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Sermozzarella kulki 50 g (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR ,) Sermozzarella kulki 35 g (MLE ,) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR ,) Sermozzarella kulki 35 g (MLE ,) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Tofu 50 g (SOJ ,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój ośmiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE ,) Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
Wartość energetyczna: 2370.91 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; Węglowodany ogółem: 308.91 g; W tym cukry: 55.06 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.08 g;									
Wartość energetyczna: 2578.33 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 341.95 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.25 g;									
Wartość energetyczna: 3121.34 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 112.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 411.75 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 25.77 g; Sól: 9.95 g;									
Wartość energetyczna: 2573.39 kcal; Białko ogółem: 133.12 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.92 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 45.89 g; Sól: 10.70 g;									
Wartość energetyczna: 2681.65 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; Węglowodany ogółem: 342.81 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 9.22 g;									
Wartość energetyczna: 2504.08 kcal; Białko ogółem: 81.51 g; Tłuszcz: 104.09 g; Kw. tł. nasy.: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 321.76 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 31.20 g; Sól: 9.12 g;									
Wartość energetyczna: 3047.72 kcal; Białko ogółem: 137.36 g; Tłuszcz: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 47.19 g; Węglowodany ogółem: 415.63 g; W tym cukry: 89.94 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 7.06 g;									
Wartość energetyczna: 2756.14 kcal; Białko ogółem: 137.73 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; Węglowodany ogółem: 357.57 g; W tym cukry: 37.45 g; Błonnik pok.: 34.86 g; Sól: 10.50 g;									
Wartość energetyczna: 2417.96 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 324.41 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 28.92 g; Sól: 4.78 g;									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-20 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Brzoskwinia 200 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzorny wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 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 , Mus z jabłek i b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 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 , Mus z jabłek i b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ. , GLU PSZ, GLU ŻYT.) 60 g Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Sznoka wędzorna gotowana 50 g Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Serek homo. naturalny 50 g (MLE , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kolekt poarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Mizeria 120 g (MLE , Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Płacki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ.) Mizeria 200 g (MLE , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL, może zawierać: ORZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
Kolejka		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Ser żółty 50 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g (MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE , Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Wartość energetyczna: 2627.90 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 90.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.16 g; Węglowodany ogółem: 355.71 g; W tym cukry: 67.52 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.40 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Wartość energetyczna: 2345.32 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 367.88 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.36 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g Wartość energetyczna: 2790.90 kcal; Białko ogółem: 114.59 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.32 g; Węglowodany ogółem: 409.99 g; W tym cukry: 84.59 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.44 g;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2575.98 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; W tym cukry: 41.24 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 8.31 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Wartość energetyczna: 2568.92 kcal; Białko ogółem: 120.30 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 369.80 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 6.54 g;	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Wartość energetyczna: 2474.94 kcal; Białko ogółem: 91.27 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; W tym cukry: 65.51 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 4.89 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Wartość energetyczna: 3097.30 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 86.94 g; Kw. tł. nasy.: 42.83 g; Węglowodany ogółem: 444.26 g; W tym cukry: 82.61 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 6.50 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kalafior gotowany* 50 g Wartość energetyczna: 2480.76 kcal; Białko ogółem: 121.74 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 354.00 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 11.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzykowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Płatki 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.) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki 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.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki 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.) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, SEL, GOR.) Schab gotowany plasty 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Płatki 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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki 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 Schab gotowany 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) 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.) Schab gotowany plasty 50 g Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dymna z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Leczo warzywno-kiełbaskowe z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)	Ziemiacczana *(bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 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.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki pszenne 30 g (GLU PSZ.)
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 drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 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.) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 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.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 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.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Buraczki gotowane plasty 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemiacczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 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.) Pasztet drobiowo-wieprzowy z warzywami * 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Buraczki gotowane plasty 100 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 węgierski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój ośmiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Wartość energetyczna: 2554.72 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 104.04 g; Kw. tł. nasy.: 45.67 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 38.75 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2698.48 kcal; Białko ogółem: 121.46 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 75.14 g; Błonnik pok.: 21.95 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 3241.56 kcal; Białko ogółem: 131.45 g; Tłuszcz: 117.98 g; Kw. tł. nasy.: 41.52 g; Węglowodany ogółem: 420.24 g; W tym cukry: 67.88 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2658.71 kcal; Białko ogółem: 134.95 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 54.42 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2693.61 kcal; Białko ogółem: 136.27 g; Tłuszcz: 92.02 g; Kw. tł. nasy.: 44.77 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2782.83 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 134.78 g; Kw. tł. nasy.: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 43.80 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 3240.16 kcal; Białko ogółem: 143.96 g; Tłuszcz: 117.92 g; Kw. tł. nasy.: 53.85 g; Węglowodany ogółem: 421.37 g; W tym cukry: 96.75 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2813.86 kcal; Białko ogółem: 139.24 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 359.62 g; W tym cukry: 41.46 g; Błonnik pok.: 37.19 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2571.44 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; W tym cukry: 51.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Siłwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Siłwka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	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 Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	
	Obiad	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu , bez mleka) 400ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe () 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 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>)	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 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 ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 300ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kwaszone małosolne pasteryzowane 50 g (<u>GOR,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Wartość energetyczna: 2418.40 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 323.37 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2484.22 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; Węglowodany ogółem: 325.55 g; W tym cukry: 67.67 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2955.07 kcal; Białko ogółem: 132.16 g; Tłuszcz: 108.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 53.64 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2705.24 kcal; Białko ogółem: 156.48 g; Tłuszcz: 81.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 335.97 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 50.46 g; Sól: 12.18 g;	Wartość energetyczna: 2623.31 kcal; Białko ogółem: 129.84 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 36.20 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2434.77 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 72.34 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 3474.61 kcal; Białko ogółem: 161.05 g; Tłuszcz: 121.83 g; Kw. tł. nasy.: 48.61 g; Węglowodany ogółem: 414.39 g; W tym cukry: 64.92 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2837.83 kcal; Białko ogółem: 160.67 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 352.69 g; W tym cukry: 46.03 g; Błonnik pok.: 36.47 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2489.75 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 35.71 g; Sól: 4.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 sobota	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 .) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (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 plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ. .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Schab gotowany plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (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 plasty 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (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 Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (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 .) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 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 Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ. .) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wierzcho- wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ. .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Twaróg półtłusty 50 g (MLE .) 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. .) Twaróg półtłusty 50 g (MLE .) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL. .) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ .) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL. .) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ .) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK. .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL. .) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ .) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL. .) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ .) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK. .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL. .) Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 300 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL. .) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL. .) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL. .) Gulasz wieprzowy. 150 g (GLU PSZ .) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK. .) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL. .) Gulasz wieprzowy (bez glutenu). 150 g Ziemniaki młode gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Sok 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	
Kolejnia		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ. .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) 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 .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ. .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL. .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ. .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL. .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ. .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) 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. .) 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 .) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL. .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ. .) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g (SEL. .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ. .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ. .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL. .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ. .) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ. .) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT. .) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 50 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2470.52 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 73.66 g; Błonnik pok.: 36.15 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3026.83 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 108.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 391.05 g; W tym cukry: 63.17 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2631.25 kcal; Białko ogółem: 136.39 g; Tłuszcz: 83.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 355.21 g; W tym cukry: 40.57 g; Błonnik pok.: 51.21 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2646.33 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2296.49 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 145.98 g; Tłuszcz: 91.92 g; Kw. tł. nasy.: 46.65 g; Węglowodany ogółem: 412.09 g; W tym cukry: 89.66 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2712.24 kcal; Białko ogółem: 134.74 g; Tłuszcz: 88.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 43.51 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.31 g;	Wartość energetyczna: 2497.05 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 332.17 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 2.95 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-24 niedziela	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kalfalior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek świeży 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>) Buraczki plasty 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kniele z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Miesio z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki młode gotowane puree 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana 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 Schab gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 30 g (<u>GLU OW,</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle ryżowe 30 g	
2025-08-25 poniedziałek	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) 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>) Hummus z ciecierzycy 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>) Kukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Napój o smaku bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł. 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2534.94 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 327.75 g; W tym cukry: 91.70 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2675.86 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 101.55 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 421.82 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 3274.22 kcal; Białko ogółem: 139.47 g; Tłuszcz: 118.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 421.82 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2536.56 kcal; Białko ogółem: 134.12 g; Tłuszcz: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 46.22 g; Sól: 9.49 g;	Wartość energetyczna: 2745.86 kcal; Białko ogółem: 131.78 g; Tłuszcz: 102.48 g; Kw. tł. nasy.: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 334.59 g; W tym cukry: 92.32 g; Błonnik pok.: 23.08 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2661.51 kcal; Białko ogółem: 73.37 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 40.33 g; Węglowodany ogółem: 441.04 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 29.45 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 3282.43 kcal; Białko ogółem: 137.35 g; Tłuszcz: 121.15 g; Kw. tł. nasy.: 55.98 g; Węglowodany ogółem: 424.10 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2736.20 kcal; Białko ogółem: 135.01 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. tł. nasy.: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 47.34 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2531.28 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 80.99 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 4.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Buraczki gotowane plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Buraczki gotowane plaster 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło porjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wędziona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajki gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surowka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Miesio drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Sznajki gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sznajki gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Sznajki gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędziona wędzona z wodą dodaną 50 g (GLU PSZ, SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wędziona wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wędziona wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka wędziona wędzona 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	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 plaster 30 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Brokol gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2147.63 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2934.74 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 94.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 401.55 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 125.31 g; Tłuszcz: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 348.20 g; W tym cukry: 41.48 g; Błonnik pok.: 49.25 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2427.47 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 343.69 g; W tym cukry: 52.27 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 3043.96 kcal; Białko ogółem: 147.47 g; Tłuszcz: 88.15 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 90.58 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2569.88 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.03 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Tofu 50 g (SOJ.)	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 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.) Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 150 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 Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki młode gotowane (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwintna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Marchew 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.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ, GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z indyka gotowany 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2349.02 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 81.33 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 305.92 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2339.20 kcal; Białko ogółem: 120.99 g; Tłuszcz: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 80.37 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2963.11 kcal; Białko ogółem: 136.71 g; Tłuszcz: 101.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 65.22 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2404.98 kcal; Białko ogółem: 147.35 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 298.67 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 51.23 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2393.94 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 316.54 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2795.12 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 115.37 g; Kw. tł. nasy.: 50.80 g; Węglowodany ogółem: 358.11 g; W tym cukry: 82.65 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 3121.01 kcal; Białko ogółem: 158.91 g; Tłuszcz: 106.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; Węglowodany ogółem: 394.56 g; W tym cukry: 63.81 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2508.64 kcal; Białko ogółem: 148.25 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 12.21 g;	Wartość energetyczna: 2312.11 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; Węglowodany ogółem: 313.23 g; W tym cukry: 58.69 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 4.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzycza lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-08-27 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<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 Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Serek Almette mini 30g 4 szt (<u>MLE</u> .) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Nektarynka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u> .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u> .) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 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> .) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Iwarozek 50 g (<u>MLE</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u> .) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u> .) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Mielonko wędziane z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> .) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Mielonko wędziane z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> .) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Mielonko wędziane z tofu * 300 g (<u>SOJ, SEL, GLU JECZ.</u> .) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (<u>MLE, SOZ.</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (<u>SEL.</u> .) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 120 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u> .) Ziemniaki młode gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g		Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u> .)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u> .) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Paszlet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u> .) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u> .) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u> .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (<u>SOJ.</u> .)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE</u> .)	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> .) Dymna z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2308.07 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; Węglowodany ogółem: 324.01 g; W tym cukry: 60.31 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2409.35 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 351.08 g; W tym cukry: 76.84 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.22 g;	Wartość energetyczna: 2945.48 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 93.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 409.94 g; W tym cukry: 78.24 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2594.85 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 49.04 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2764.85 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 96.55 g; Kw. tł. nasy.: 49.16 g; Węglowodany ogółem: 355.23 g; W tym cukry: 77.11 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2500.29 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 93.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.39 g; Węglowodany ogółem: 343.42 g; W tym cukry: 59.68 g; Błonnik pok.: 43.44 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2933.90 kcal; Białko ogółem: 139.30 g; Tłuszcz: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 39.85 g; Węglowodany ogółem: 429.85 g; W tym cukry: 98.66 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2618.27 kcal; Białko ogółem: 133.44 g; Tłuszcz: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 357.08 g; W tym cukry: 40.63 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 10.80 g;	Wartość energetyczna: 2392.23 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 77.27 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 3.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-28 czwartek	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>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Kukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pełnoziarniste () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 80 g Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe () 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	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>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<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 gotowany 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 (<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 Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<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 gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasztet z fasoli*. 70 g (<u>JAJ,</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki pszenne () 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Mięso mielone 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ,</u>)
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 50 g	
		Wartość energetyczna: 2610.15 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.00 g; Węglowodany ogółem: 356.21 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 37.02 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2633.11 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 3020.31 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 98.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 424.98 g; W tym cukry: 87.62 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 9.56 g;	Wartość energetyczna: 2714.13 kcal; Białko ogółem: 130.18 g; Tłuszcz: 89.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; Węglowodany ogółem: 371.62 g; W tym cukry: 55.62 g; Błonnik pok.: 59.68 g; Sól: 11.56 g;	Wartość energetyczna: 2773.11 kcal; Białko ogółem: 134.00 g; Tłuszcz: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 84.68 g; Błonnik pok.: 25.60 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2611.40 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 125.62 g; Kw. tł. nasy.: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 366.25 g; W tym cukry: 61.28 g; Błonnik pok.: 37.33 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 3496.10 kcal; Białko ogółem: 169.39 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 436.27 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2706.70 kcal; Białko ogółem: 144.47 g; Tłuszcz: 83.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g; W tym cukry: 43.06 g; Błonnik pok.: 33.99 g; Sól: 12.95 g;	Wartość energetyczna: 2531.84 kcal; Białko ogółem: 100.14 g; Tłuszcz: 83.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; W tym cukry: 84.33 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml(<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzaskwinie w syropie 200 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plastry 30 g Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 3 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórki kwaszone małosolne pasteryzowane 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)*() 300 ml (<u>SEL, GLU JECCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem* 100 g Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt sojowy r.smaki 150g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Napojowianki bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt Chrupki kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2454.43 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 307.90 g; W tym cukry: 64.45 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2455.63 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.42 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 2840.31 kcal; Białko ogółem: 114.97 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; Węglowodany ogółem: 397.87 g; W tym cukry: 84.82 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kw. tł. nasy.: 37.69 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 49.78 g; Błonnik pok.: 49.02 g; Sól: 9.19 g;	Wartość energetyczna: 2645.89 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 94.88 g; Kw. tł. nasy.: 47.66 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; W tym cukry: 86.13 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2589.43 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz: 115.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 3178.35 kcal; Białko ogółem: 138.68 g; Tłuszcz: 111.30 g; Kw. tł. nasy.: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; W tym cukry: 82.93 g; Błonnik pok.: 27.98 g; Sól: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2690.19 kcal; Białko ogółem: 147.07 g; Tłuszcz: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 355.44 g; W tym cukry: 54.21 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 2329.97 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 335.61 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 3.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Płatki 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane 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.) Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane 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.) Schab gotowany plasty 50 g Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki 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.) Schab gotowany plasty 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLUPSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Herbata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mieśso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/c 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sytko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kasza jaglana ekspandowana 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kasza jaglana 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.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) 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 Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) 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 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pastą z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Dynia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2887.25 kcal; Białko ogółem: 132.04 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 416.01 g; W tym cukry: 71.82 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2350.79 kcal; Białko ogółem: 144.03 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; W tym cukry: 57.20 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sól: 11.15 g;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2366.74 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 349.50 g; W tym cukry: 77.02 g; Błonnik pok.: 43.56 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2950.92 kcal; Białko ogółem: 149.56 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; Węglowodany ogółem: 435.80 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2412.11 kcal; Białko ogółem: 146.14 g; Tłuszcz: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.80 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 52.50 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 11.29 g;	Wartość energetyczna: 2381.24 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 58.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 367.19 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 29.48 g; Sól: 3.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Arbuz 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sernozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Arbuz 200 g Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Arbuz 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Arbuz 200 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Mizeria 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pyzy ziemniaczane* 150 g Ziemniaki młode gotowane z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem mielonym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki młode gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona zdod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatazielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastry 50 g Brokuł gotowany* 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 Schab gotowany plastry 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Mus z brzoskwiń 100 g	Mus z brzoskwiń 100 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g	Mus z brzoskwiń 100 g Wafle ryżowe 50 g
		Wartość energetyczna: 2448.39 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2599.16 kcal; Białko ogółem: 124.73 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 97.07 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3096.42 kcal; Białko ogółem: 137.16 g; Tłuszcz: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 418.19 g; W tym cukry: 84.74 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2517.17 kcal; Białko ogółem: 143.55 g; Tłuszcz: 92.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2719.21 kcal; Białko ogółem: 133.55 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 360.29 g; W tym cukry: 97.81 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2763.25 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; Węglowodany ogółem: 452.25 g; W tym cukry: 94.47 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 3087.14 kcal; Białko ogółem: 134.68 g; Tłuszcz: 92.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 441.66 g; W tym cukry: 105.26 g; Błonnik pok.: 28.79 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2724.27 kcal; Białko ogółem: 149.28 g; Tłuszcz: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 2473.16 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; Węglowodany ogółem: 337.64 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 3.42 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,