

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezemleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napój sojowy 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 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 ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadłnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Fasola z isł 100 g (JAJ, MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Ryż na napój sojowy 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Rukola 10 g
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g (GLU PSZ, SEL) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 150 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka, bez glutenu)*(i) 300 ml (SEL) Naleśniki bezglutenowe, bezmleczne z jabłkami prażonymi 300 g (JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECC) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)*(i) 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 Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ) Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g
		Wartość energetyczna: 2658.28 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 97.95 g; Kw. tł. nasy.: 43.20 g; Węglowodany ogółem: 350.76 g; W tym cukry: 70.84 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 2592.33 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kw. tł. nasy.: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 342.20 g; W tym cukry: 66.57 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2870.53 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.52 g; Węglowodany ogółem: 428.20 g; W tym cukry: 71.98 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2713.61 kcal; Białko ogółem: 123.94 g; Tłuszcz: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; Węglowodany ogółem: 361.63 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 57.46 g; Sól: 12.92 g;	Wartość energetyczna: 2566.02 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 361.43 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 20.10 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 2776.95 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 352.41 g; W tym cukry: 70.52 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.00 g;	Wartość energetyczna: 3178.29 kcal; Białko ogółem: 146.86 g; Tłuszcz: 107.91 g; Kw. tł. nasy.: 55.51 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2748.95 kcal; Białko ogółem: 125.60 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 368.91 g; W tym cukry: 35.63 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2465.61 kcal; Białko ogółem: 77.67 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; Węglowodany ogółem: 380.58 g; W tym cukry: 66.77 g; Błonnik pok.: 19.00 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-28 worek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka 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>) Dymna z wody 100 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>) Bulka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dymna z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g
	II ŚN			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Kalafior gotowany* 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza gryczana 150 g Buraczki gotowane 80 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem 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 wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (<u>SEL,</u>) Szarpana wieprzowina (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki żytnie 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Schab gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORŻ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Galaretki drobiowa z udźcem z kurczaka* 120 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Schab gotowany plasty 30 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Przecier owocowo-warzywny jabko-marchewka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2630.94 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; Węglowodany ogółem: 378.34 g; W tym cukry: 99.40 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2524.23 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz: 71.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 366.67 g; W tym cukry: 105.49 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2993.61 kcal; Białko ogółem: 135.35 g; Tłuszcz: 95.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; Węglowodany ogółem: 408.46 g; W tym cukry: 91.41 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2741.12 kcal; Białko ogółem: 140.05 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 32.86 g; Węglowodany ogółem: 363.64 g; W tym cukry: 56.89 g; Błonnik pok.: 52.83 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2606.67 kcal; Białko ogółem: 133.92 g; Tłuszcz: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2385.97 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; W tym cukry: 106.21 g; Błonnik pok.: 39.51 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2897.72 kcal; Białko ogółem: 143.41 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 406.10 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2634.29 kcal; Białko ogółem: 141.83 g; Tłuszcz: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 358.92 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 35.48 g; Sól: 11.53 g;	Wartość energetyczna: 2518.61 kcal; Białko ogółem: 107.07 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; W tym cukry: 97.79 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 3.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-29 sobota	II ŚN	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Mus z jabłek (b) b/c 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE</u>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno (minura)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza manna na mleku 300ml (<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>), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u>), Saparykarsz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Paprykarz rybno 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (<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 Mus z jabłek (b) b/c 200 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ</u>), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, SO2</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, SO2</u>), Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Ziemniaki gotowane puree 150 g Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), 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>), Mieso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>), Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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>), Paprykarz rybno (minura)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>),	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> , Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>), Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE</u>), Paprykarz rybno (minura)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>), Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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></u>						

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN			
	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidor 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dymia z wody 100 g Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dymia z wody 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dymia z wody 100 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dymia z wody 100 g
			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.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony zapiekany z dod. biał mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 50 g	
	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (GOR.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Bułka pszenna kaiserka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Kasza gryczana 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Hache wieprzowo-warzywne* 150 g (SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEJCZ.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, MLE, SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Salatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 50 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2417.77 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 37.18 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2305.47 kcal; Białko ogółem: 107.12 g; Tłuszcz: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; W tym cukry: 62.47 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2943.91 kcal; Białko ogółem: 130.93 g; Tłuszcz: 107.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 50.31 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2544.62 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 86.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 39.98 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2440.47 kcal; Białko ogółem: 119.52 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2421.48 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 78.60 g; Błonnik pok.: 38.52 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2910.20 kcal; Białko ogółem: 142.47 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; Węglowodany ogółem: 396.95 g; W tym cukry: 75.19 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2535.25 kcal; Białko ogółem: 131.44 g; Tłuszcz: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 348.37 g; W tym cukry: 33.17 g; Błonnik pok.: 37.68 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2412.40 kcal; Białko ogółem: 98.20 g; Tłuszcz: 83.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 321.50 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 3.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-10-31 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Buraczki gotowane/plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Buraczki gotowane/plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE,) Buraczki gotowane/plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Miód (25g) 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa,wędzona z wodą dodaną 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Buraczki gotowane/plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ,) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Buraczki gotowane/plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g Miód (25g) 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLUPSZ,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,) Łosoś pieczony 120 g (RYB,) Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (GLUPSZ, MLE,) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) mleona Schab gotowany 50 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Filet z kurczaka gotowany plastery 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 Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Filet z kurczaka gotowany plastery 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,) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) mleiona Schab gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtłusty 100 g (MLE,) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g 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 Filet z indyka gotowany plastery 50 g Tofu 50 g (SOJ,) Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,) Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Dymia z wody 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL,)	
	Wartość energetyczna: 2509.02 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; Węglowodany ogółem: 348.76 g; W tym cukry: 65.62 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 6.72 g;	Wartość energetyczna: 2395.66 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 64.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; Węglowodany ogółem: 344.19 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2875.06 kcal; Białko ogółem: 126.47 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 54.32 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2752.83 kcal; Białko ogółem: 159.04 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 337.40 g; W tym cukry: 45.31 g; Błonnik pok.: 53.23 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2489.68 kcal; Białko ogółem: 120.70 g; Tłuszcz: 73.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 69.95 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2581.35 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 85.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 40.71 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 3175.52 kcal; Białko ogółem: 163.20 g; Tłuszcz: 101.91 g; Kw. tł. nasy.: 47.02 g; Węglowodany ogółem: 419.83 g; W tym cukry: 81.99 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2680.55 kcal; Białko ogółem: 165.53 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; W tym cukry: 43.40 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 11.50 g;	Wartość energetyczna: 2368.02 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; W tym cukry: 51.56 g; Błonnik pok.: 33.58 g; Sól: 4.42 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmleczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięсна	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Gruszka 200 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Mus z brzoskwiń 150 g Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Twarożek 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Brokuł gotowany* 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi i jablek z oliwą b/c 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza gryczana 150 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z marchwi i jablek z oliwą b/c 120 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jablek z oliwą b/c 200 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablekami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 70 g (JAJ.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 100 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Mięso wieprzowe mielone 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plastry 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafior gotowany* 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2545,29 kcal; Białko ogółem: 111,37 g; Tłuszcz: 78,81 g; Kw. tł. nasy.: 29,04 g; Węglowodany ogółem: 339,60 g; W tym cukry: 83,67 g; Błonnik pok.: 40,06 g; Sól: 9,17 g;	Wartość energetyczna: 2523,97 kcal; Białko ogółem: 117,21 g; Tłuszcz: 76,88 g; Kw. tł. nasy.: 28,34 g; Węglowodany ogółem: 323,07 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 22,82 g; Sól: 10,18 g;	Wartość energetyczna: 3059,59 kcal; Białko ogółem: 125,46 g; Tłuszcz: 108,63 g; Kw. tł. nasy.: 32,13 g; Węglowodany ogółem: 408,00 g; W tym cukry: 91,14 g; Błonnik pok.: 29,65 g; Sól: 11,36 g;	Wartość energetyczna: 2708,98 kcal; Białko ogółem: 137,16 g; Tłuszcz: 86,45 g; Kw. tł. nasy.: 32,18 g; Węglowodany ogółem: 347,11 g; W tym cukry: 57,74 g; Błonnik pok.: 53,48 g; Sól: 8,69 g;	Wartość energetyczna: 2593,97 kcal; Białko ogółem: 132,57 g; Tłuszcz: 77,81 g; Kw. tł. nasy.: 28,55 g; Węglowodany ogółem: 323,07 g; W tym cukry: 95,83 g; Błonnik pok.: 22,82 g; Sól: 10,35 g;	Wartość energetyczna: 2749,17 kcal; Białko ogółem: 98,72 g; Tłuszcz: 77,66 g; Kw. tł. nasy.: 36,19 g; Węglowodany ogółem: 410,98 g; W tym cukry: 92,43 g; Błonnik pok.: 36,23 g; Sól: 9,25 g;	Wartość energetyczna: 2933,23 kcal; Białko ogółem: 144,54 g; Tłuszcz: 88,01 g; Kw. tł. nasy.: 39,01 g; Węglowodany ogółem: 406,62 g; W tym cukry: 99,29 g; Błonnik pok.: 29,28 g; Sól: 9,37 g;	Wartość energetyczna: 2715,66 kcal; Białko ogółem: 144,32 g; Tłuszcz: 87,74 g; Kw. tł. nasy.: 31,99 g; Węglowodany ogółem: 326,24 g; W tym cukry: 54,27 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 11,33 g;	Wartość energetyczna: 2421,88 kcal; Białko ogółem: 90,80 g; Tłuszcz: 82,11 g; Kw. tł. nasy.: 19,00 g; Węglowodany ogółem: 336,17 g; W tym cukry: 86,92 g; Błonnik pok.: 30,69 g; Sól: 5,90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Bezmlečna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Roszponka 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	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) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wierzpowa gotowana 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Cukinia pieczona z olejem* 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE) Pyzy ziemniaczane* 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJC.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Filet z kurczaka 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 Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Filet z kurczaka 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) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Tofu 50 g (SOJ)
	PN	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Dynia z wody 50 g	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Przecier owocowy jabłko-śliwka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2401.26 kcal; Białko ogółem: 114.56 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.16 g; Węglowodany ogółem: 283.96 g; W tym cukry: 49.98 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2620.12 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 3101.69 kcal; Białko ogółem: 133.21 g; Tłuszcz: 94.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 45.43 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 9.99 g;	Wartość energetyczna: 2470.62 kcal; Białko ogółem: 137.83 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; Węglowodany ogółem: 324.99 g; W tym cukry: 38.54 g; Błonnik pok.: 48.07 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2620.12 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 69.80 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2608.00 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 323.26 g; W tym cukry: 53.38 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 3401.15 kcal; Białko ogółem: 165.71 g; Tłuszcz: 101.19 g; Kw. tł. nasy.: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 406.74 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 22.75 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2512.30 kcal; Białko ogółem: 141.31 g; Tłuszcz: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; W tym cukry: 34.67 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2494.28 kcal; Białko ogółem: 102.38 g; Tłuszcz: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 3.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-03 poniedziałek	Śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Schab gotowany 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	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.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt Buraczki z jabłkiem b/c 100 g	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 120 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 120 g (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 120 g (JAJ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 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 z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jogurt węgalski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 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.) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300ml (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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plastery 50 g Jogurt węgalski- kokos migdał 150g 1 szt (ORZ.) Dynia z wody 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Pomidor 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Biskopity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2773.01 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 393.67 g; W tym cukry: 77.70 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 10.95 g;	Wartość energetyczna: 2750.25 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 398.95 g; W tym cukry: 87.36 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 3036.34 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 111.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.66 g; Węglowodany ogółem: 394.71 g; W tym cukry: 60.18 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2791.67 kcal; Białko ogółem: 143.11 g; Tłuszcz: 98.01 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 354.13 g; W tym cukry: 43.62 g; Błonnik pok.: 55.06 g; Sól: 12.57 g;	Wartość energetyczna: 2847.00 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 10.97 g;	Wartość energetyczna: 2929.60 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 414.90 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 37.41 g; Sól: 11.05 g;	Wartość energetyczna: 2920.08 kcal; Białko ogółem: 152.45 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 40.31 g; Węglowodany ogółem: 396.66 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2814.93 kcal; Białko ogółem: 146.09 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 34.29 g; Sól: 11.76 g;	Wartość energetyczna: 2487.80 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; Węglowodany ogółem: 336.36 g; W tym cukry: 68.64 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 3.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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
2025-11-04 Worek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 200 g Mix sałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mix sałat 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Kaliafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 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 Schab gotowany plasty 50 g Banan 200 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, 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>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinał gotowany z oliwą* 80 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinał gotowany z oliwą* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Szpinał gotowany z oliwą (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafle kukurydziane 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 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 (<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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 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 (<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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 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 (<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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1 szt	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapieniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Przecier owocowy jabłko-sliwka 120g 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g
	Wartość energetyczna: 3080.59 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 106.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 94.85 g; Błonnik pok.: 41.42 g; Sól: 9.31 g;	Wartość energetyczna: 2696.32 kcal; Białko ogółem: 110.99 g; Tłuszcz: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; W tym cukry: 86.42 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3278.22 kcal; Białko ogółem: 138.30 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; W tym cukry: 86.67 g; Błonnik pok.: 31.31 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2925.57 kcal; Białko ogółem: 141.67 g; Tłuszcz: 111.82 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 350.60 g; W tym cukry: 45.70 g; Błonnik pok.: 53.80 g; Sól: 11.37 g;	Wartość energetyczna: 2946.67 kcal; Białko ogółem: 132.18 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 352.68 g; W tym cukry: 99.72 g; Błonnik pok.: 27.63 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 3038.04 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 117.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; Węglowodany ogółem: 460.33 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 50.13 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 3489.74 kcal; Białko ogółem: 145.86 g; Tłuszcz: 96.11 g; Kw. tł. nasy.: 46.85 g; Węglowodany ogółem: 460.33 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 6.97 g;	Wartość energetyczna: 2594.31 kcal; Białko ogółem: 140.86 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.15 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 38.31 g; Błonnik pok.: 33.84 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2625.74 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 440.36 g; W tym cukry: 86.63 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 2.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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 Bezmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmleczna lekkostrawna	
2025-11-05 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, 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 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata 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 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plasterki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata 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 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb 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 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata 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 Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.</u>) Buraczki gotowane plasterki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka wędzona gotowana plasterki 50 g Buraczki gotowane plasterki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>).	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Filet z kurczaka gotowany plasterki 30 g Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kopkitya ziemniaczane * 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza gryczana 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g Dymna z wody 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Placki ziemniaczane 300g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE</u>) Mięso wolowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 150 g Szarpana wołowina 100 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Szarpana wołowina 100 g Kasza jagłana na sypko 150 g Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL.</u>) Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Surowka z marchwi z olejem b/c 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ,może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 50 g	
	Wartość energetyczna: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 100.74 g; Kw. tł. nasy.: 50.42 g; Węglowodany ogółem: 308.47 g; W tym cukry: 57.94 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 41.11 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2990.45 kcal; Białko ogółem: 117.83 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; Węglowodany ogółem: 424.62 g; W tym cukry: 76.78 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2566.02 kcal; Białko ogółem: 124.32 g; Tłuszcz: 100.44 g; Kw. tł. nasy.: 40.02 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 46.63 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 331.67 g; W tym cukry: 74.66 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2626.58 kcal; Białko ogółem: 70.19 g; Tłuszcz: 118.14 g; Kw. tł. nasy.: 42.09 g; Węglowodany ogółem: 330.80 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 31.26 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 3003.59 kcal; Białko ogółem: 138.86 g; Tłuszcz: 96.18 g; Kw. tł. nasy.: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 412.46 g; W tym cukry: 89.21 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2502.81 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 71.53 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2510.38 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 72.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 3.30 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 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.) Pasta z jaj 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z fasoli 100 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew gotowana z olejem* 50 g		
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 80 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (GLU PSZ, MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) Onkologia 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Łopatką wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 150 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Pieczynko chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, SEZ, SOJ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Schab gotowany 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, SEZ, SOJ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Schab gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 70g (JAJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, ORŻ, SEL, GOR, SEZ, SOJ, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEJCZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plasty 50 g Twaróg półtłusty 100g (MLE) Kalaflor gotowany* 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORŻ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Tofu 50 g (SOJ) Mus z jabłek (i) b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
PN	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 50 g Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2497.11 kcal; Białko ogółem: 112.46 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 339.37 g; W tym cukry: 90.47 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sol: 6.45 g;	Wartość energetyczna: 2510.90 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sol: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3042.72 kcal; Białko ogółem: 133.33 g; Tłuszcz: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 58.08 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sol: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2716.88 kcal; Białko ogółem: 133.90 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; Węglowodany ogółem: 342.61 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 53.90 g; Sol: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2587.34 kcal; Białko ogółem: 140.61 g; Tłuszcz: 77.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; Węglowodany ogółem: 338.80 g; W tym cukry: 71.93 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sol: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2711.64 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 414.65 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 46.12 g; Sol: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 3113.14 kcal; Białko ogółem: 151.23 g; Tłuszcz: 94.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; Węglowodany ogółem: 424.83 g; W tym cukry: 80.02 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sol: 6.68 g;	Wartość energetyczna: 2664.96 kcal; Białko ogółem: 145.17 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 38.12 g; Węglowodany ogółem: 328.20 g; W tym cukry: 39.87 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sol: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2404.90 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sol: 3.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 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	
2025-11-07 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Śliwka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Banan 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>) 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>) Śliwka 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 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 indyka gotowany plaster 50 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g 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>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g	
	Obiad	Kalaforowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem brązowym * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka żydowska z olejem b/c () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaforowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Sos majeranekowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Sos majeranekowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL,</u>) 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 debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
PN	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle kukurydziane 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Wafle kukurydziane 35 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Ogórek kiszony 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Wafle kukurydziane 35 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Płat szynkowy - produkt wędzrowy wędzony parzony z dodatkiem wody 30g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Dynia z wody 50 g	Wafle kukurydziane 50 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2387.32 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2467.40 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 323.85 g; W tym cukry: 90.02 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2829.31 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 371.09 g; W tym cukry: 77.89 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 11.06 g;	Wartość energetyczna: 2406.44 kcal; Białko ogółem: 129.75 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 334.17 g; W tym cukry: 43.70 g; Błonnik pok.: 51.95 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2457.05 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; W tym cukry: 90.20 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 10.78 g;	Wartość energetyczna: 2492.62 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 91.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 298.23 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 3167.44 kcal; Białko ogółem: 151.39 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 432.50 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2529.12 kcal; Białko ogółem: 133.32 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; Węglowodany ogółem: 355.13 g; W tym cukry: 49.95 g; Błonnik pok.: 33.50 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2356.40 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 303.80 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 5.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglututowa bezmieczna lekkostrawna
2025-11-08 sobota	Śniadanie Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ.) 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.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Ser serek 50 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Ryz na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE.) Twaróg 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plastery 30 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (MLE, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczkiki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos koperkowy *(b/gł, b/ml) 80 ml Ziemniaki 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Schab gotowany plastery 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plastery 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plastery 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.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plastery 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) 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.) Serek homo. naturalny 100 g mielona Schab gotowany 50 g Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Dymia z wody 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plastery 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plastery 50 g
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Pomidor 50 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2351.84 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; Węglowodany ogółem: 316.35 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2522.84 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 363.32 g; W tym cukry: 102.22 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2944.66 kcal; Białko ogółem: 135.30 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2495.77 kcal; Białko ogółem: 152.16 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; Węglowodany ogółem: 328.00 g; W tym cukry: 52.40 g; Błonnik pok.: 48.44 g; Sól: 10.05 g;	Wartość energetyczna: 2642.34 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.42 g; Węglowodany ogółem: 364.66 g; W tym cukry: 103.25 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2424.28 kcal; Białko ogółem: 90.48 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; W tym cukry: 76.59 g; Błonnik pok.: 37.49 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 3210.70 kcal; Białko ogółem: 154.77 g; Tłuszcz: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 48.33 g; Węglowodany ogółem: 449.13 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 6.49 g;	Wartość energetyczna: 2590.85 kcal; Białko ogółem: 156.15 g; Tłuszcz: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; W tym cukry: 49.20 g; Błonnik pok.: 36.13 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2453.12 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 343.77 g; W tym cukry: 74.92 g; Błonnik pok.: 30.48 g; Sól: 2.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmięsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-11-09 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (<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>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plaster 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plaster 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Papryka świeża 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata 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>) 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 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) mielona Schab gotowany 50 g 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 (<u>MLE,</u>) Schab gotowany plaster 50 g Brzoskwinie w syropie 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki 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)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ,</u>) 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 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>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) 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>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki 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 pieczeniowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki 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 Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kasza jaglana ekspandowana 10 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidoroki koktajlowe 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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidoroki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidoroki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle kukurydziane 30 g		Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Rzepa biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE,</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Wafle kukurydziane 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Kalafior gotowany* 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 50 g
		Wartość energetyczna: 2584.69 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 96.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 320.45 g; W tym cukry: 72.89 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2485.55 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3104.62 kcal; Białko ogółem: 136.41 g; Tłuszcz: 107.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2527.89 kcal; Białko ogółem: 125.55 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 334.13 g; W tym cukry: 51.74 g; Błonnik pok.: 50.38 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2620.55 kcal; Białko ogółem: 130.62 g; Tłuszcz: 90.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; Węglowodany ogółem: 307.43 g; W tym cukry: 79.06 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2352.65 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 97.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 35.90 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 3154.45 kcal; Białko ogółem: 149.84 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 46.29 g; Węglowodany ogółem: 417.78 g; W tym cukry: 86.91 g; Błonnik pok.: 28.70 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2531.53 kcal; Białko ogółem: 141.00 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; W tym cukry: 43.69 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 10.44 g;	Wartość energetyczna: 2514.29 kcal; Białko ogółem: 106.29 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 298.56 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 3.82 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,