

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-13 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka 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 Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g	Platki pszenne namleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Kalafor gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 200 g Sałata zielona 10 g
	II SN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 70 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 ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmieczne z jabłkami prażonymi 300 g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem beztłuszczowe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>SEL.</u>) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki bezglutenowe, bezmieczne z jabłkami prażonymi 300 g (<u>JAJ, SOJ, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Deser sojowy o smaku waniliowym z waniami i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 50 g Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Marchew gotowana z olejem* 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2620.81 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; Węglowodany ogółem: 376.80 g; W tym cukry: 108.19 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2385.27 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 425.68 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2830.75 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 425.69 g; W tym cukry: 102.31 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2591.20 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 96.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 347.36 g; W tym cukry: 47.10 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2455.27 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 372.34 g; W tym cukry: 106.65 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2760.61 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kw. tł. nasy.: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 378.14 g; W tym cukry: 107.93 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 3098.00 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 422.26 g; W tym cukry: 92.14 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2540.34 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; Węglowodany ogółem: 354.43 g; W tym cukry: 44.85 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 12.45 g;	Wartość energetyczna: 2346.74 kcal; Białko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 97.51 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 4.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-14 worek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300ml (SOJ .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka 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 Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Ogórek kiszony 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400ml (SOJ .) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ .) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Salata zielona 10 g	
	II ŚN		Bulka 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.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) Papryka świeża 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ .) Cukinia pieczona z olejem * 50 g		
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 .) Kotlet schabowy 100g (GLU PSZ, JAJ .) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ .) Makaron 150 g (GLU PSZ .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ .) Kłuski śląskie* 150 g (JAJ .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ .) Makaron pełnoziarnisty 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL .) Szarpana wieprzowina 100 g (GLU PSZ .) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ .) Makaron 150 g (GLU PSZ .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2 .) Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL .) Mięso wieprzowe mielone z marchewką 120 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ .) Ziemniaki gotowane puree 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300ml (GLU PSZ, SEL .) Szarpana wieprzowina 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL .) Szarpana wieprzowina b/glutenu 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bulka 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 .) Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE .) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE .) Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Hummus z ciecierzycy 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.) Bulka 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 .) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Twarożek 100 g (MLE .) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Solferino (bez mleka)* 400ml (GLU PSZ, SEL .) Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Twarożek 50 g (MLE .) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE .) Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 50 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR .) Brokuł gotowany 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ .) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt mielona Schab gotowany 50 g Galearetka drobiowa z udźcem z kurczaka* 100 g (SEL .) Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ .) Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Ogórek świeży 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE .) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ .)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab gotowany plaster 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Sok owocowo-warzwywny 0,2L kubek 1 szt Piecząco chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2333.98 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 84.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.78 g; Węglowodany ogółem: 307.42 g; W tym cukry: 54.26 g; Błonnik pok.: 29.38 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2553.22 kcal; Białko ogółem: 114.13 g; Tłuszcz: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3117.99 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 113.27 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 407.20 g; W tym cukry: 66.64 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2595.28 kcal; Białko ogółem: 127.17 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; W tym cukry: 36.82 g; Błonnik pok.: 47.88 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 2620.53 kcal; Białko ogółem: 123.14 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; Węglowodany ogółem: 344.21 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2366.69 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; W tym cukry: 60.21 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 3058.72 kcal; Białko ogółem: 135.94 g; Tłuszcz: 100.50 g; Kw. tł. nasy.: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 425.88 g; W tym cukry: 92.27 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2731.04 kcal; Białko ogółem: 139.02 g; Tłuszcz: 89.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; Węglowodany ogółem: 359.19 g; W tym cukry: 38.00 g; Błonnik pok.: 35.72 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2413.28 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 85.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; Węglowodany ogółem: 317.48 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 4.17 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-15 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR , Sliwka 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR , Sliwka 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR , Sliwka 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR , Sliwka 200 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Mielona Schab gotowany 50 g Musa z jabłek b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Schab gotowany 50 g Musa z jabłek b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE , GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL , Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mixsałat 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 Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mixsałat 10 g	
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Schab gotowany plasty 30 g Ogórek kiszony 50 g			Bulka 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 , Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Schab gotowany plasty 30 g Dynia z wody 50 g		
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ, JAJ , Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ, JAJ , Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Kasza gryczana 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ, JAJ , Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ , Ziemniaki gotowane 150 g (GLU PSZ, JAJ , Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL , Placki ziemniaczane 3 szt 300 g (GLU PSZ, JAJ , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE , Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sosjarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL , Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Ziemniaki gotowane 150 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ , Sosjarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL , Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 400 ml (SEL , Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g (JAJ , Sosjarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL , Ziemniaki gotowane 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka 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	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	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 , Ser żółty 50 g (MLE , Filet z kurczaka 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 ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE , Miód (25g) 1 szt	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 1 szt (JAJ , Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE , Miód (25g) 1 szt	Krupnik jęczmienny (bez mleka)* 300 ml (SEL, GLU JEJCZ , Bulka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Chleb Graham 50g (GLU PSZ , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE , Serek homo. naturalny 100 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Cukinia pieczona z olejem* 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Miód (25g) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ , Wartość energetyczna: 2361.00 kcal; Białko ogółem: 106.78 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 51.49 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 9.95 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ , Wartość energetyczna: 2319.32 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 358.47 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.45 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE , Wartość energetyczna: 2525.02 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 401.06 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 8.66 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ , Wartość energetyczna: 2472.92 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 82.10 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 6.45 g;	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ , Wartość energetyczna: 2670.94 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 111.51 g; Kw. tł. nasy.: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 430.37 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 8.82 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ , Wartość energetyczna: 3146.90 kcal; Białko ogółem: 148.46 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kw. tł. nasy.: 43.78 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 6.79 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT , Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Kalafior gotowany* 50 g Wartość energetyczna: 2433.06 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 349.78 g; W tym cukry: 49.79 g; Błonnik pok.: 33.78 g; Sól: 11.39 g;	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Wafle ryżowe 50 g Wartość energetyczna: 2375.04 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; Węglowodany ogółem: 352.28 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 3.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

		W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmieśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-10-16czwartek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Ogórek kiszony 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dymnia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dymnia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Schab gotowany 50 g Dymnia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany plastery 50 g Dymnia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 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 Schab gotowany plastery 50 g Dymnia z wody 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Ryż na sypko 150 g Ryż na sypko (brązowy) 100 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 80 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u>) Leczo wegetariańskie z soczewicą* 300 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Brokuł gotowany z oliwą* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml	
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki pszenne 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 g (<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>) Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 50 g Jogurt wegański- kokos migdał 150g 1 szt (<u>ORZ.</u>) Budyń o smaku śmietankowym n/sojowy b/c 200 ml (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Papryka świeża 50 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Schab gotowany plastery 30 g Marchew gotowana z olejem* 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2508.91 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 101.70 g; Kw. tł. nasy.: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2581.66 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 3116.26 kcal; Białko ogółem: 133.16 g; Tłuszcz: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 415.31 g; W tym cukry: 66.82 g; Błonnik pok.: 26.02 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2542.33 kcal; Białko ogółem: 132.30 g; Tłuszcz: 81.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 39.89 g; Błonnik pok.: 53.79 g; Sól: 11.68 g;	Wartość energetyczna: 2651.09 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 43.17 g; Węglowodany ogółem: 338.10 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 20.98 g; Sól: 10.20 g;	Wartość energetyczna: 2853.84 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 142.73 g; Kw. tł. nasy.: 53.31 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; W tym cukry: 62.59 g; Błonnik pok.: 43.92 g; Sól: 10.89 g;	Wartość energetyczna: 3203.22 kcal; Białko ogółem: 149.15 g; Tłuszcz: 110.03 g; Kw. tł. nasy.: 52.84 g; Węglowodany ogółem: 424.98 g; W tym cukry: 91.01 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2705.49 kcal; Białko ogółem: 136.60 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 357.23 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2521.44 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 341.46 g; W tym cukry: 57.48 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 5.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Siłwka 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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>) Jabliko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE,</u>) Jabliko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g Jabliko pieczone 200 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Jabliko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50g 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata szparagowa z wody* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ,</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jabliko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>)	
	II ŚN		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>) Buraczki gotowane plastry 50 g		
	Obiad	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z oliwą b/c 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni* (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (<u>SEL,</u>) Grzanki bezglutenowe (l) 20 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml Bukiet jarzyn gotowany z oliwą* 200 g (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastry 30 g	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wafle ryżowe 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Tofu 50 g (<u>SOJ,</u>) Papryka świeża 100 g Mix salat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z dyni* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Grzanki pszenne (l) 20 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bulka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ,</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym z olejem * 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 10 g	
	PN	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Ciasto drożdżowe b/c 50g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Kalafor gotowany* 50 g	Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2459.40 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Węglowodany ogółem: 334.86 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2525.22 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 79.00 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 3011.83 kcal; Białko ogółem: 137.09 g; Tłuszcz: 108.45 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; Węglowodany ogółem: 385.62 g; W tym cukry: 64.81 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2731.74 kcal; Białko ogółem: 156.60 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 50.91 g; Sól: 12.02 g;	Wartość energetyczna: 2664.31 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 337.05 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2475.77 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 348.35 g; W tym cukry: 83.66 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 3548.86 kcal; Białko ogółem: 163.85 g; Tłuszcz: 124.40 g; Kw. tł. nasy.: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; W tym cukry: 76.99 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2864.83 kcal; Białko ogółem: 160.84 g; Tłuszcz: 93.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; Węglowodany ogółem: 359.78 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 36.97 g; Sól: 12.72 g;	Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 98.46 g; Tłuszcz: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 4.49 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-18 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Schab gotowany plaster 50 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plaster 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Tofu 50 g (SOJ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobny, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Cukinia pieczona z olejem * 100 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz a la Stronow 150 g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wierzowy, 150 g (GLU PSZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL) Gulasz a la Stronow 150 g (GLU PSZ, MLE) Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wierzowy, 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Curry dyniowo-ziemniaczane z marchewką 120 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Mięso wierzowe mielone z marchewką 120 g Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane puree 150 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Gulasz wierzowy, 150 g (GLU PSZ) Kasza kuskus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wierzowy (bez glutenu), 150 g 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 Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziane ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (SEL) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Pomidor 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plaster 30 g Dyńa z wody 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g Sok tłoczony jabłkowo-aroniowy NFC 100% 200ml 1 szt
	Wartość energetyczna: 2481.30 kcal; Białko ogółem: 108.21 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 345.37 g; W tym cukry: 74.98 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 7.36 g;	Wartość energetyczna: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz: 77.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; Węglowodany ogółem: 338.84 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3016.33 kcal; Białko ogółem: 136.75 g; Tłuszcz: 106.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 390.89 g; W tym cukry: 63.01 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2642.02 kcal; Białko ogółem: 136.00 g; Tłuszcz: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; W tym cukry: 41.90 g; Błonnik pok.: 51.95 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2646.33 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2305.49 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 326.71 g; W tym cukry: 81.76 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 3122.11 kcal; Białko ogółem: 155.18 g; Tłuszcz: 98.73 g; Kw. tł. nasy.: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 420.59 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 32.09 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2696.24 kcal; Białko ogółem: 133.94 g; Tłuszcz: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; Węglowodany ogółem: 365.63 g; W tym cukry: 49.51 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 11.21 g;	Wartość energetyczna: 2451.45 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 2.94 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-10-19 niedziela	Śniadanie	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Roszponka 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kakałafit gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g	
	II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek 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>) Buraczki plasty 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i olejem b/c 120 g Brokuł gotowany* 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami* 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki żytnie 30 g (<u>GLU OW.</u>)			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
	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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bułka pszenna długa krojona 110 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem pomidorowym* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt (<u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (<u>MLE.</u>)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>) Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Chaika 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Wafle ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2437.74 kcal; Białko ogółem: 111.95 g; Tłuszcz: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; W tym cukry: 98.30 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2601.76 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 88.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.20 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 3236.72 kcal; Białko ogółem: 135.45 g; Tłuszcz: 116.85 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; Węglowodany ogółem: 421.82 g; W tym cukry: 95.08 g; Błonnik pok.: 28.73 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2458.46 kcal; Białko ogółem: 131.23 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; Węglowodany ogółem: 330.02 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 46.61 g; Sól: 10.49 g;	Wartość energetyczna: 2671.76 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 97.95 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2693.46 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 69.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.20 g; Węglowodany ogółem: 455.64 g; W tym cukry: 92.28 g; Błonnik pok.: 31.35 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 3295.41 kcal; Białko ogółem: 142.20 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 444.81 g; W tym cukry: 109.12 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2662.10 kcal; Białko ogółem: 132.13 g; Tłuszcz: 89.47 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; Węglowodany ogółem: 345.54 g; W tym cukry: 52.96 g; Błonnik pok.: 33.11 g; Sól: 12.23 g;	Wartość energetyczna: 2477.18 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; Węglowodany ogółem: 347.30 g; W tym cukry: 94.44 g; Błonnik pok.: 31.79 g; Sól: 4.28 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna
2025-10-20 poniedziałek	Śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Salata zielona 10 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.) Salata zielona 10 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Dżem 25 g 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plastery 50 g Buraczki gotowane plastery 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobowa 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.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną, 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
2025-10-20 poniedziałek	Obiad Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE) Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Mus z jabłek (i) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Mieso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajkarz gotowany z olejem* b/c 250 ml Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Sznajkarz gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Ryż na sypko 150 g Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL) Sznajkarz gotowany z olejem (bez glutenu)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
2025-10-20 poniedziałek	Kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejedalnej, 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g 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) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Budyń o smaku śmietankowym z/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.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Budyń o smaku śmietankowym z/c na napoju sojowym 200 ml (SOJ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 35 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Ogórek kiszony 50 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chrupki kukurydziane 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Filet z kurczaka gotowany plastery 30 g Brokuł gotowany* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 347.45 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 33.28 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2340.25 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 56.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 369.87 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2926.60 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 92.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; Węglowodany ogółem: 401.28 g; W tym cukry: 59.44 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2491.82 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 50.74 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2530.30 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.80 g; Węglowodany ogółem: 370.91 g; W tym cukry: 82.96 g; Błonnik pok.: 20.16 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2468.69 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 350.08 g; W tym cukry: 58.72 g; Błonnik pok.: 36.08 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 3174.21 kcal; Białko ogółem: 131.11 g; Tłuszcz: 94.96 g; Kw. tł. nasy.: 41.58 g; Węglowodany ogółem: 436.73 g; W tym cukry: 90.65 g; Błonnik pok.: 27.30 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2569.88 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 362.81 g; W tym cukry: 35.05 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 10.29 g;	Wartość energetyczna: 2443.70 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 331.93 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 5.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Beźmieśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Mus z jabłek () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jagłana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Schab gotowany plasty 30 g Dymia z wody 50 g		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU, PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU, PSZ.) Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z wody* 80 g Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * z masłem 300 g (GLU, PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Mieśno wołowe 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 jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Szarpana wołowa 100 g Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Marchew mini gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	Kolejnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Schab gotowany plasty 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 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.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Schab gotowany plasty 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) mielona Schab gotowany 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Schab gotowany plasty 50 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Filet z kurczaka gotowany plasty 50 g Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g
PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	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.) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Ogórek świeży 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Filet z indyka gotowany 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	Sok jabłkowo-jagodowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
	Wartość energetyczna: 2371.92 kcal; Białko ogółem: 119.68 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g; W tym cukry: 83.26 g; Błonnik pok.: 30.68 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2420.20 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 3017.11 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz: 105.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 385.11 g; W tym cukry: 67.82 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 10.46 g;	Wartość energetyczna: 2465.98 kcal; Białko ogółem: 148.17 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 51.74 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2423.98 kcal; Białko ogółem: 122.13 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; Węglowodany ogółem: 322.90 g; W tym cukry: 82.29 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2892.45 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 119.42 g; Kw. tł. nasy.: 50.83 g; Węglowodany ogółem: 372.42 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 3172.63 kcal; Białko ogółem: 156.30 g; Tłuszcz: 107.80 g; Kw. tł. nasy.: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 402.60 g; W tym cukry: 66.20 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2569.64 kcal; Białko ogółem: 149.07 g; Tłuszcz: 78.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 331.08 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 35.33 g; Sól: 12.30 g;	Wartość energetyczna: 2317.51 kcal; Białko ogółem: 109.57 g; Tłuszcz: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 304.42 g; W tym cukry: 60.33 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 4.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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	
2025-10-22 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na napoju sojowym 300 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,może zawierać: JAJ,SEL, GOR.) Banan 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Gruszka 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 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.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Schab gotowany 50 g Banan 200 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 50g 1 szt (MLE) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	
	II SN						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.) Brokuł gotowany* 50 g		
	Obiad	Kapusiński z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza gryczana 150 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 120 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapusiński z kapusty kiszzonej * 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszołto wegetariańskie z tofu * 300 g (SOJ, SEL, GLU JECZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 200 g (MLE, SOZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.) Udziec z kurczaka gotowany b/k b/s 100 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g	
	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 kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt(SOJ.)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Buraczki gotowane 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt owocowy bez dodatku cukrów 150g 1szt	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL.) Buraczki plasty 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt(SOJ.)
PN	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Rzodkiew biała rozdrobniona z jogurtem 50 g (MLE)	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Dymna z wody 50 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2332.71 kcal; Białko ogółem: 96.65 g; Tłuszcz: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; W tym cukry: 74.52 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2437.36 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; Węglowodany ogółem: 373.32 g; W tym cukry: 93.66 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2971.07 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; Węglowodany ogółem: 431.43 g; W tym cukry: 94.79 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2519.49 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 47.72 g; Sól: 12.85 g;	Wartość energetyczna: 2639.26 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.73 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 93.92 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2307.57 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 367.13 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 7.43 g;	Wartość energetyczna: 3144.74 kcal; Białko ogółem: 139.23 g; Tłuszcz: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 439.47 g; W tym cukry: 107.24 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2562.27 kcal; Białko ogółem: 116.77 g; Tłuszcz: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g; W tym cukry: 42.74 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 12.51 g;	Wartość energetyczna: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 375.26 g; W tym cukry: 93.19 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 3.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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 Beźmięśna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezemleczna lekkostrawna
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidoriki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Mus z jabłek () b/c 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50g 1 szt (MLE,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Kalefior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko pieczone 200 g Salata zielona 10 g
II ŚN			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Filet z kurczaka gotowany plasty 30 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
Obiad	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Makaron vegetariański z ciemierzycą 300 g (GLU PSZ, SO2,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) 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	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Makaron Spaghetti 150 g (GLU PSZ,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 400 ml (SEL,) Grzanki bezglutenowe () 20 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Chrupki kukurydziane 30 g	Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
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,) Pasztet z łasoli*. 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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 Schab gotowany plasty 50 g Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z łasoli*. 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata 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,) Pasztet z łasoli*. 70 g (JAJ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw 300 ml (SEL,) Grzanki pszenne () 20 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab gotowany plasty 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ,) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Galaretki o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Pomidor 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,) Fasolka szparagowa z wody* 50 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2576.61 kcal; Białko ogółem: 112.47 g; Tłuszcz: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 36.64 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2709.24 kcal; Białko ogółem: 127.08 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 379.43 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.16 g;	Wartość energetyczna: 3056.44 kcal; Białko ogółem: 124.20 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; Węglowodany ogółem: 430.80 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2746.00 kcal; Białko ogółem: 136.63 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g; W tym cukry: 66.00 g; Błonnik pok.: 59.45 g; Sól: 10.03 g;	Wartość energetyczna: 2849.24 kcal; Białko ogółem: 139.58 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 24.77 g; Sól: 10.52 g;	Wartość energetyczna: 2577.86 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 362.21 g; W tym cukry: 61.40 g; Błonnik pok.: 36.95 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 3453.51 kcal; Białko ogółem: 165.53 g; Tłuszcz: 113.17 g; Kw. tł. nasy.: 47.34 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2758.70 kcal; Białko ogółem: 149.17 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 36.35 g; Sól: 11.19 g;	Wartość energetyczna: 2519.37 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; W tym cukry: 70.63 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.02 g;

2025-10-24, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (<u>SOJ.</u>) Chleb bezglutenowy 110 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynka wieprzowa gotowana 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brzoskwinie w syropie 200 g		
		II ŚN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Papryka świeża 50 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Schab gotowany 30 g Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab gotowany plaster 30 g Buraczki gotowane plaster 50 g				
		Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka z kapusty kiszonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleką*)(¹) 300 ml (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* 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 mleką)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 150 g Warzywa po grecku* (bez glutenu) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g 1 szt Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
Kolejacja	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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa drobna drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 10 g	Cukinia pieczona z olejem * 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 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
2025-10-25 sobota	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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 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 Schab gotowany plasty 50 g Paprykaświeża 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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.) Schab gotowany plasty 50 g Paprykaświeża 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałatazielona 10 g Brokuł gotowany* 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałatazielona 10 g Brokuł gotowany* 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.) Ser żółty 50 g (MLE.) Paprykaświeża 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 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 Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Brokuł gotowany* 100 g	Kasza jaglana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Schab gotowany plasty 50 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Sałatazielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g
	II SN		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem * 50 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza gryczana 150 g Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g Buraczki gotowane 80 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Gulasz sojowy z warzywami* (bez glutenu) 150 g (SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe mielone z marchewką 120 g Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MLE.) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.) Filet z kurczaka pieczony b/gli 100 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.) Ryż na sypko z kurkumą 150 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Schab gotowany 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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 indyka gotowany plasty 50 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałatazielona 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.) Pastę z groszku zielonego b/ml 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałatazielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) mielona Filet z kurczaka gotowany 50 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80%15g 1 szt Filet z indyka gotowany plasty 50 g Deser sojowy o smaku czekoladowym 125g 1 szt (SOJ.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałatazielona 10 g
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle kukurydziane 35 g	Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	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.) Dymia z wody 50 g	Sok tłoczony jabłkowo-gruszkowy NFC 100% 200ml 1 szt Wafle kukurydziane 35 g
		Wartość energetyczna: 2304.58 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 36.34 g; Sol: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2373.44 kcal; Białko ogółem: 123.26 g; Tłuszcz: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sol: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2905.28 kcal; Białko ogółem: 133.20 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; Węglowodany ogółem: 393.53 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sol: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2400.24 kcal; Białko ogółem: 141.45 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 46.94 g; Sol: 13.15 g;	Wartość energetyczna: 2432.72 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 361.93 g; W tym cukry: 76.68 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sol: 8.39 g;	Wartość energetyczna: 2375.07 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 352.20 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 43.47 g; Sol: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 3089.18 kcal; Białko ogółem: 155.75 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 439.06 g; W tym cukry: 82.21 g; Błonnik pok.: 28.82 g; Sol: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2461.56 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sol: 13.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-13 do dnia 2025-10-26 KUCHNIA WARSZAWA WIM SZASERÓW

	W-wa- ONK Podstawowa	W-wa- ONK Lekko strawna	W-wa- ONK Bezmieczna lekko strawna	W-wa- ONK Cukrzycowa	W-wa- ONK Wysokobiałkowa lekkostrawna	W-wa- ONK Bezmiejsna	W-wa- ONK Przetarta	W-wa- ONK Cukrzyca lekkostrawna	W-wa- ONK Bezglutenowa bezmieczna lekkostrawna	
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Jabłko 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Kurczak z Bobrownik produkt blokowy drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, 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 (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Sermozzarella kulki 50 g (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Twarożek 50 g (MŁE.) Jabłko pieczone 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MŁE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 50g (GLUPSZ, SOJ, MŁE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 400 ml (SOJ.) Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany plaster 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 10 g Salata zielona 10 g Jabłko pieczone 200 g
	II ŚN									
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MŁE, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Pyzy ziemniaczane* 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami 300 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MŁE.) Mus z jabłek (l) b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędzone mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędzone mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane puree 150 g (MŁE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso wędzone mielone z marchewką 120 g Sos własny (l) 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki gotowane 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD									
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plaster 50 g Papryka świeża 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 (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Bułka pszenna długa krojona 110 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Mielonka Schab gotowany 50 g Pasta z jaj 100 g (JAJ, MŁE.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MŁE.) Serek homo. naturalny 100 g (MŁE.) Schab gotowany plaster 50 g Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 110 g (SEZ, może zawierać: ORZ.) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 15g 1 szt Schab gotowany plaster 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dżem 25 g 1 szt Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SOJ.) Mus z brzoskwiń 120 g	Mus z brzoskwiń 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SOJ.)	Mus z brzoskwiń 120 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Surówka z marchwi z olejem b/c 50 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SOJ.) Mus z brzoskwiń 120 g	Mus z brzoskwiń 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SOJ.)	Mus z brzoskwiń 120 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MŁE, SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MŁE, SEL, GOR.) Buraczki gotowane plaster 50 g	Mus z brzoskwiń 120 g Wafle ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2471.69 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 76.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 342.53 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 33.61 g; Sol: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2596.96 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 360.88 g; W tym cukry: 88.25 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sol: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 3059.08 kcal; Białko ogółem: 138.45 g; Tłuszcz: 100.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; Węglowodany ogółem: 412.16 g; W tym cukry: 76.33 g; Błonnik pok.: 30.45 g; Sol: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2559.47 kcal; Białko ogółem: 143.90 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g; W tym cukry: 40.94 g; Błonnik pok.: 47.62 g; Sol: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2717.01 kcal; Białko ogółem: 132.20 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 446.49 g; W tym cukry: 88.99 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sol: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2734.05 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 441.40 g; W tym cukry: 86.33 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sol: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 3193.94 kcal; Białko ogółem: 145.53 g; Tłuszcz: 100.53 g; Kw. tł. nasy.: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 441.40 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 32.27 g; Sol: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2674.37 kcal; Białko ogółem: 148.61 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 35.80 g; Sol: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2395.36 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 323.07 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sol: 3.42 g;	

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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