

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2024-05-01 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Pasta z jaj i awokado 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Roszponka 10 g Cykorja 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj i awokado (6) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj i awokado 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Roszponka 10 g Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	
	Obiad	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (6) 300 ml ( <u>JAJ, SEL,</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos ziołowy (6) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u> )
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Otręby pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	
	Kolacja	Schab pieczony plasterki 70 g Mix sałat 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek 150 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z truskawek 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mus z truskawek 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mus z truskawek 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Budyń czekoladowy b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2720.70 kcal; Białko ogółem: 131.69 g; Tłuszcz: 104.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 324.77 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2491.57 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; W tym cukry: 54.08 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2426.26 kcal; Białko ogółem: 125.49 g; Tłuszcz: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 284.17 g; W tym cukry: 39.42 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 2877.70 kcal; Białko ogółem: 133.95 g; Tłuszcz: 105.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 78.37 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 8.31 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2024-05-02 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Pasta z ciecierzycy z sezamem 100 g ( <b>SEL, SEZ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cykorcia 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z sezamem 100 g ( <b>SEL, SEZ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Serek homog. o smaku waniliowym 140g Danio 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Krem z białych warzyw (1) z groszkiem ptysiowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kurczak w sosie curry (1,6) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Dynia duszona z oliwą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Dynia duszona z oliwą 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Kurczak w sosie curry (1,6) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza bulgur 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z groszkiem ptysiowym 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Kurczak w sosie curry (1,6) 120 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Dynia duszona z oliwą 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	Wartość energetyczna: 2670.77 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 36.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2008.25 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz: 43.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 299.79 g; W tym cukry: 50.99 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2376.55 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 331.25 g; W tym cukry: 38.22 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2190.23 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 295.35 g; W tym cukry: 72.43 g; Błonnik pok.: 26.88 g; Sól: 8.84 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2024-05-03 piątek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata mix z mozzarellą 100 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata mix z pomidorem bez skóry 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata mix z mozzarellą 100 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Sałata mix z mozzarellą 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą* (1) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana z olejem (2) 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Biskopki 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )	Grochowa z ziemniakami * (6) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos koperkowy (6) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą* (1) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ) Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Krakersy 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ,</u> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Deser Berlisko 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ,</u> )	Deser Berlisko 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u> )	
	Wartość energetyczna: 2988.97 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 114.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 366.54 g; W tym cukry: 55.10 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2368.09 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2496.33 kcal; Białko ogółem: 128.88 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; W tym cukry: 38.59 g; Błonnik pok.: 33.68 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 3167.05 kcal; Białko ogółem: 134.64 g; Tłuszcz: 115.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 405.18 g; W tym cukry: 69.52 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.83 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2024-05-04 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mus z brzoskwiń 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Mus z brzoskwiń 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Mus z brzoskwiń 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> )
	II ŚN		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g ( <u>ORZ,</u> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(2) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	
	Kolacja	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cykorja 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka truskawkowa 200 g		Śliwka 150 g	Galaretka truskawkowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2101.48 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 48.00 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1806.87 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; W tym cukry: 43.48 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 2205.80 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 315.29 g; W tym cukry: 36.37 g; Błonnik pok.: 34.33 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2415.49 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 35.99 g; Sól: 5.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3.r.z) Podstawowa	
2024-05-05 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą ze szczypiorkiem (1) 100 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (6) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Pasta z jaj z cebulą ze szczypiorkiem (1) 120 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Połędwiczkę wieprzowe 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Połędwiczkę wieprzowe 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Cukinia pieczona plastry z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Połędwiczkę wieprzowe (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Połędwiczkę wieprzowe 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane (bez soli) ( ) 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> )
	PD		Kielbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 25 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> )	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> )	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ,</b> )
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt ( <b>SEL,</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2510.75 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; W tym cukry: 62.51 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2567.67 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 336.82 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 20.81 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2044.65 kcal; Białko ogółem: 106.85 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 281.96 g; W tym cukry: 39.41 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2810.09 kcal; Białko ogółem: 126.60 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; Węglowodany ogółem: 403.24 g; W tym cukry: 116.20 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 6.36 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2024-05-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie luskane 25 g ( <b>ORZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cykoria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie luskane 25 g ( <b>ORZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Orzechy włoskie luskane 25 g ( <b>ORZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Otręby pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) sos warzywny z ciecierzycą (1) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) z papryką 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem świeżym i koperkiem (1) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kluski leniwe z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) sos warzywny z ciecierzycą (6) 150 g Ryż na sypko (brązowy) z papryką 200 g Surówka z białej kapusty z ogórkiem świeżym i koperkiem (6) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) sos warzywny z ciecierzycą (1) 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) z papryką 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z białej kapusty z ogórkiem świeżym i koperkiem (1) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Fasolka szparagowa żółta got. 100 g
	PD			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</b> )
	Kolacja	kasza jaglana z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g ( <b>MLE,</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z warzywami (cukinia,papryka,pieczarka) 350 g ( <b>SEL,</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g ( <b>MLE,</b> ) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2477.48 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 364.17 g; W tym cukry: 57.05 g; Błonnik pok.: 37.99 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2361.26 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 373.87 g; W tym cukry: 65.11 g; Błonnik pok.: 27.56 g; Sól: 4.10 g;	Wartość energetyczna: 2340.76 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 318.44 g; W tym cukry: 41.03 g; Błonnik pok.: 42.43 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2609.75 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 414.77 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 41.16 g; Sól: 5.00 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2024-05-07 wtorek	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) pasta z marchewki i dyni z ziołami 100 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pieczarkowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos dyniowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Szpinak dusz. z oliwą (2) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (6) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pieczarkowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (6) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pieczarkowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Gruszka 150 g	Melon 150 g	
	Kolacja	Schab gotowany krojony 45 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (1,6) 150 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Mix sałat 25 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Sałatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (1,6) 150 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 25 g Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab gotowany krojony 45 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (1,6) 150 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Mix sałat 25 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Budyń o smaku śmietankowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> )	Budyń o smaku śmietankowym 200 g ( <b>MLE,</b> ) Migdały 30 g ( <b>ORZ,</b> )	
	Wartość energetyczna: 2405.38 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 32.11 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2074.15 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; W tym cukry: 50.79 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2367.08 kcal; Białko ogółem: 127.24 g; Tłuszcz: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 38.23 g; Błonnik pok.: 37.22 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2545.58 kcal; Białko ogółem: 132.58 g; Tłuszcz: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 336.08 g; W tym cukry: 68.82 g; Błonnik pok.: 33.72 g; Sól: 7.00 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2024-05-08 środa	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Mus z brzoskwiń 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z ciecierzycy z warzywami* 50 g ( <b>SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Galaretki jogurtowo-malinowa 200 g ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Kotlet schabowy opiekany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Ziemniaki got. 200 g Mizeria (1) ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem (2) 300 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy ze świeżą bazylią (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane (1) 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ryżem brązowym (6) 300 g ( <b>SEL,</b> ) Schab duszony 100 g Sos bazyliowy ze świeżą bazylią(6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki got. 200 g Mizeria (6) ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Kotlet schabowy opiekany 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Ziemniaki got. 200 g Mizeria (1) ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g	Drożdżówka 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )
	Kolacja	Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2204.08 kcal; Białko ogółem: 112.26 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 312.50 g; W tym cukry: 53.15 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 6.56 g;	Wartość energetyczna: 1878.17 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 41.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; W tym cukry: 68.44 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2154.93 kcal; Białko ogółem: 115.83 g; Tłuszcz: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.48 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g; W tym cukry: 48.72 g; Błonnik pok.: 35.24 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2803.50 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; Węglowodany ogółem: 430.68 g; W tym cukry: 59.34 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.33 g;	



**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2024-05-09 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek z cynamonem b/c 10 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb,mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek z cynamonem b/c 10 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cykoria 40 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek z cynamonem b/c 10 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) wołowina mielona w sosie warzywnym 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron Spaghetti pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) wołowina mielona w sosie warzywnym 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron Spaghetti 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew oprószana (2) 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6)* 300 ml ( <b>SEL,</b> ) wołowina mielona w sosie warzywnym (6) 150 g ( <b>SEL,</b> ) Makaron Spaghetti pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (6) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) wołowina mielona w sosie warzywnym 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Makaron Spaghetti pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab gotowany 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Banan 150 g
	Kolacja	Paszтет z fasoli z pestkami dyni (1,6) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ćwikła z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z fasoli z pestkami dyni (1,6) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> ) Żurawina suszona 15 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Len mielony 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> ) Żurawina suszona 15 g
	Wartość energetyczna: 2434.10 kcal; Białko ogółem: 119.29 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 346.98 g; W tym cukry: 47.92 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2121.30 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 48.98 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2401.59 kcal; Białko ogółem: 127.33 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 334.65 g; W tym cukry: 37.21 g; Błonnik pok.: 41.95 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2523.55 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 374.99 g; W tym cukry: 84.57 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 6.84 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS**

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.z) Podstawowa
2024-05-10 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku z wiśnią 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidorki koktajlowe 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Cykorja 40 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Pomidorki koktajlowe 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku z wiśnią 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Pomidorki koktajlowe 100 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Orzechy włoskie łuskane 30 g ( <b>ORZ,</b> )	kaszka smakija 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	krem z czerwonych buraków (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba w cieście (dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z pestkami słonecznika (1) 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Szpinak gotowany (1)* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z czerwonych buraków (2)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB,</b> ) Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu z pestkami słonecznika (6) 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Szpinak gotowany (6)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z czerwonych buraków (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ryba w cieście (dorsz) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu z pestkami słonecznika (1) 100 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Szpinak gotowany (1)* 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	PD			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR,</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g ( <b>MLE, S02,</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Migdały 20 g ( <b>ORZ,</b> )	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2350.24 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; W tym cukry: 47.82 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1952.99 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 295.15 g; W tym cukry: 52.30 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2282.14 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 304.27 g; W tym cukry: 47.04 g; Błonnik pok.: 40.43 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2416.64 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.78 g;

## **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółemwg 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,