

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Makaron drobny orzo na mleku 300 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny orzo na mleku 300 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Cykorria 40 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny orzo na mleku 300 ml (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Pomarańcza 150 g	Ciastka owsiane 40 g (GLU PSZ. SEZ. GLU OW.)	
	Obiad	żurek z ziemniakami i jajkiem * (1) 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Roladka z piersi indyka z warzywami 120 g (SEL.) Sos pietruszkowy (1) 50 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1) 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	szpinakowa z ziemniakami* (2) 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Bitka z piersi z indyka 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ. JAJ.)	szpinakowa z ziemniakami* (6) 300 ml (SEL.) Bitka z piersi z indyka 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (6) 100 g Fasolka szparagowa got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	żurek z ziemniakami i jajkiem * (1) 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.) Roladka z piersi indyka z warzywami 120 g (SEL.) Sos pietruszkowy (1) 50 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1) 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.)
	PD		Kiełbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Pomidor 40 g	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	
	Kolacja	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Pasta z cukinii z oliwą i oregano 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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 (GLU PSZ. SOJ. MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2493.19 kcal; Białko ogółem: 120.12 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.57 g; Węglowodany ogółem: 337.87 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2396.61 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; W tym cukry: 53.80 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.15 g;	Wartość energetyczna: 2146.28 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; W tym cukry: 41.62 g; Błonnik pok.: 35.20 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2735.19 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; Węglowodany ogółem: 374.86 g; W tym cukry: 77.13 g; Błonnik pok.: 30.94 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-22, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Otręby pszenne 10 g (GLU PSZ.)	Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Ketchup 20 g (SEL.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	
	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (JAJ.) Sos pomidorowy (1) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	jarzynowa z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka mini gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (JAJ.) Sos pomidorowy (6) 100 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (JAJ.) Sos pomidorowy (1) 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Gruszka 150 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kaszka smakija 1 szt (MLE.)	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kaszka smakija 1 szt (MLE.)	
		Wartość energetyczna: 2114.68 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 291.72 g; W tym cukry: 38.49 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 1866.96 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 286.00 g; W tym cukry: 56.93 g; Błonnik pok.: 27.60 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2172.38 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 298.84 g; W tym cukry: 49.32 g; Błonnik pok.: 40.17 g; Sól: 8.43 g;	Wartość energetyczna: 2779.48 kcal; Białko ogółem: 135.74 g; Tłuszcz: 99.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 348.06 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 9.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-23 wtorek	Śniadanie	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z brokułowo-cukiniowa 100 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Mus z mango 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN			<p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiewka 40 g</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>zacierkowa * (2) 300 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLUPSZ.) Sos dyniowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szpinak dusz. z oliwą (2) 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (6) 300 ml (SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczarkowy (6) 50 ml (SEL.) Kasza gryczana 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</p>	<p>Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z cukinii, marchwi i pestek słonecznika (1) 100 g Szpinak dusz. z oliwą (1) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Kiwi 1 szt 1 szt</p>	<p>Serek homogenizowany Danio140g 1 szt (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (RYB, MLE.) Mix sałat 25 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (RYB, MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (RYB, MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (RYB, MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
PN	<p>Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE.) Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym 200 g (MLE.) Migdały 30 g (ORZ.)</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2487.48 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; W tym cukry: 51.94 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 7.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2273.12 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 12.21 g; Węglowodany ogółem: 327.32 g; W tym cukry: 46.44 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 5.71 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2414.35 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 81.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g; W tym cukry: 33.25 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 6.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2562.68 kcal; Białko ogółem: 125.00 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 338.49 g; W tym cukry: 69.81 g; Błonnik pok.: 31.84 g; Sól: 7.35 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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
2024-04-24 środa	Śniadanie	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g 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>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Rukola 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</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>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z grzankami (1) 300 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL. GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi (1) 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE. SEL. GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi (6) 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z grzankami (1) 300 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL. GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi (1) 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () b/c 100 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Cytryna 5 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Sok warzywny 0,3l 1 szt (<u>SEL.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2403.19 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 339.57 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1990.45 kcal; Białko ogółem: 104.18 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; Węglowodany ogółem: 301.05 g; W tym cukry: 52.95 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 3.13 g;	Wartość energetyczna: 2246.31 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 307.55 g; W tym cukry: 36.64 g; Błonnik pok.: 35.00 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2503.78 kcal; Białko ogółem: 119.89 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 363.54 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 26.00 g; Sól: 5.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku z mussem porzeczkowym 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata mix z mozzarellą light i oliwą 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku z mussem porzeczkowym 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) mix sałat z pomidorem b/skóry i oliwą 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata mix z mozzarellą light i oliwą 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku z mussem porzeczkowym 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Sałata mix z mozzarellą light i oliwą 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Pasta z fasoli z majerankiem 80 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka konserwowa 40 g	Banan 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami olejem 100 g Dynia duszona z olejem (1) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (SEL.) Ryż na sypko 200 g Dynia duszona z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym(6) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami olejem 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (SO2.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kielkami olejem 100 g Dynia duszona z olejem (1) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)	Krakersy 30 g (GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.)	
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Wartość energetyczna: 2569.81 kcal; Białko ogółem: 130.87 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; W tym cukry: 52.58 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sól: 6.96 g;	Wartość energetyczna: 2234.22 kcal; Białko ogółem: 119.92 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2873.35 kcal; Białko ogółem: 151.85 g; Tłuszcz: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; Węglowodany ogółem: 374.90 g; W tym cukry: 31.91 g; Błonnik pok.: 48.24 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 2851.31 kcal; Białko ogółem: 134.87 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 384.29 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 36.24 g; Sól: 7.65 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Mus z brzoskwiń 150 g Rukola 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane w kawałkach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane w kawałkach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos pomidorowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane w kawałkach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej (1,6) 100 g Szpinak gotowany (6) 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane w kawałkach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab got.plastry 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g	Drożdżówka z serem 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Cwikła z jabłkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chrzan z jogurtem 20 g (MLE, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl z truskawek * b/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g		Koktajl z truskawek * b/c 250 ml (MLE.) Migdały 20 g (ORZ.)	Koktajl z truskawek * b/c 250 ml (MLE.) Wafle ryżowe 30 g
			Wartość energetyczna: 2490.48 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 92.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g; W tym cukry: 47.61 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2034.07 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.50 g; Węglowodany ogółem: 317.43 g; W tym cukry: 60.98 g; Błonnik pok.: 28.89 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2155.61 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.75 g; Węglowodany ogółem: 293.08 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 6.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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
2024-04-27 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku + mus z mango 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku + mus z mango 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Margarina porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku + mus z mango 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor koktajlowy 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (2) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (MLE.) brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Paszтет sojowy 50 g (SOJ, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek konserwowy 40 g (GOR.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 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 (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 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 (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Deser mleczno-ryżowy 200G 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.)		Maślanka 150 ml (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Deser mleczno-ryżowy 200G 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.)	
		Wartość energetyczna: 2527.16 kcal; Białko ogółem: 124.05 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 326.81 g; W tym cukry: 66.92 g; Błonnik pok.: 31.96 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2100.21 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 80.96 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2167.13 kcal; Białko ogółem: 115.53 g; Tłuszcz: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; Węglowodany ogółem: 328.93 g; W tym cukry: 49.68 g; Błonnik pok.: 43.22 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2723.40 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 368.97 g; W tym cukry: 81.44 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 8.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-28 niedziela	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Cykoria 40 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka wieprzowa pieczona krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa pieczona krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Twarożek z ziołami 60 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata Zielona 10 g	Ciastka owsiane 40 g (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (SEL.) Marchew z groszkiem oprószana (1) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) z świeżą bazylią 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (6) 300 ml (SEL.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) z świeżą bazylią 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (SEL.) Kalafior gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (SEL.) Marchew z groszkiem oprószana (1) 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	PD		Pomarańcza 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (ORZ.)	
	Kolacja	Pasztet z soczewicy z żurawiną (1) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Pasztet z soczewicy (6) 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka konserwowa 100 g 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 kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (MLE.)	
	Wartość energetyczna: 3074.66 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 112.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 396.55 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 36.63 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2683.11 kcal; Białko ogółem: 133.77 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; W tym cukry: 64.42 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 7.21 g;	Wartość energetyczna: 2512.63 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 322.17 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 37.50 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 3421.80 kcal; Białko ogółem: 141.78 g; Tłuszcz: 134.13 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 425.46 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 36.79 g; Sól: 7.93 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Mus z jagód 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Mus z jagód 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Koktajl mleczny z czarną porzeczką 150 ml (MLE)	Koktajl mleczny z bananem 150 ml (MLE)	
	Obiad	Dyniowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa (6) 300 ml (SEL) Makaron razowy spaghetti z pesto i mozzarellą 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Śliwka 150 g	
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 25 g Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 25 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2328.92 kcal; Białko ogółem: 77.72 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 51.61 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2266.53 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.69 g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 26.07 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2481.66 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 95.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 313.45 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2515.15 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 415.01 g; W tym cukry: 85.40 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 7.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 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	
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku z maliną 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g 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>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku z maliną 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku z maliną 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</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>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 40 g	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Fasolka szparagowa got. żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 45 g Sałatka z brokułem i jajkiem (1) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 45 g Sałatka z brokułem, pomidorem b/skóry (2) 150 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 45 g Sałatka z brokułem i jajkiem (6) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 45 g Sałatka z brokułem i jajkiem (1) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN			Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2357.26 kcal; Białko ogółem: 97.86 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; W tym cukry: 60.19 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 2082.81 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2284.91 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g; W tym cukry: 56.50 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2434.43 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 8.19 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,