

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-21 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, 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> ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z truskawek* 10 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> ) Cykorja 40 g Rukola 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 Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, 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> ) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 70 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szpinak baby 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Marchew oprószana z olejem (2) 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (6) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łosoś pieczony 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Krakersy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ.</b> )	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )
			Wartość energetyczna: 2435.25 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 88.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 314.91 g; W tym cukry: 54.19 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2281.64 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; Węglowodany ogółem: 304.19 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2543.67 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 100.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 303.66 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 6.87 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynka Piaśtowska- 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> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynka Piaśtowska- 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> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piaśtowska- 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> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Szynka Piaśtowska- 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> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z piersi kurczaka (1,2) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos chrzanowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z piersi kurczaka (1,2) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos majerankowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU JE CZ.</b> ) Cukinia pieczona plastry 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Bitka z piersi z kurczaka (6) 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml ( <b>MLE, SO2.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Bitka z piersi kurczaka (1,2) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos chrzanowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2.</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Galaretką malinowa 150 g
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</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	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW.</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	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Otręby owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2293.84 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.26 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; W tym cukry: 64.11 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2054.57 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.78 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; W tym cukry: 77.15 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2175.48 kcal; Białko ogółem: 108.96 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 11.95 g; Węglowodany ogółem: 315.24 g; W tym cukry: 39.03 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2336.97 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Tłuszcz: 58.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 8.38 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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	
2025-02-23 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany 140 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU JECZ.</u></b> ) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g ( <b><u>MLE.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	kaszka smakija 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (2)* 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Biszkopty 50 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u></b> )	Grochowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (6)* 50 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych euro mix 100 g ( <b><u>może zawierać: SEL.</u></b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> ) Eskalopka z kurczaka 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )
	PD			Paszтет sojowy 80 g ( <b><u>SOJ, GOR.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Rzodkiewka 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Sałatka jarzynowa (1) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) 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 ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> ) buraczki z jabłkiem 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 ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Sałatka jarzynowa (6) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) 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 ( <b><u>SOJ.</u></b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> ) Sałatka jarzynowa (1) 100 g ( <b><u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u></b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretkę wiśniowa 200 g	Galaretkę brzoskwińowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> ) Orzechy włoskie luskane 30 g ( <b><u>ORZ.</u></b> )	Galaretkę wiśniowa 200 g
	Wartość energetyczna: 2876.89 kcal; Białko ogółem: 133.43 g; Tłuszcz: 96.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; Węglowodany ogółem: 388.88 g; W tym cukry: 52.10 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 2016.64 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 46.81 g; Kw. tł. nasy.: 10.73 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2588.96 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2999.09 kcal; Białko ogółem: 134.49 g; Tłuszcz: 97.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 415.16 g; W tym cukry: 78.87 g; Błonnik pok.: 39.77 g; Sól: 7.55 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 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> ) Papryka świeża 100 g Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Parówki z szynki-kiełbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 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> ) Papryka świeża 100 g Ketchup 30 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl mleczny z maliną 150 ml ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Knedle z truskawkami 350 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 350 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty z pesto (6) 350 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ) Knedle z truskawkami 350 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> )	Wafelki 35 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szpinak baby z oliwą 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE</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	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2835.57 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 104.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 80.62 g; Błonnik pok.: 28.18 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2626.85 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz: 101.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 365.13 g; W tym cukry: 69.72 g; Błonnik pok.: 20.19 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 3118.54 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 140.09 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 352.37 g; W tym cukry: 52.63 g; Błonnik pok.: 33.57 g; Sól: 10.54 g;	Wartość energetyczna: 3076.27 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 115.66 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 430.89 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 31.19 g; Sól: 8.90 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 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> ) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml ( <b>MLE,</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cykorja 40 g Rukola 10 g 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</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 Rukola 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</b> )	Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Salata ze śmietaną (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab duszony (2) 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Schab duszony (6) 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Salata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</b> ) Salata ze śmietaną (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt ( <b>ORZ,</b> )
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</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> ) Salata 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 ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Salatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Salata 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 ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <b>GOR,</b> ) Salata 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 ( <b>SOJ, MLE, GLU OW,</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 świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</b> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt ( <b>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</b> )
		Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2094.38 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2227.07 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2815.38 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.04 g;

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-26 środa	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Mus z mango 10 g Twarożek 100 g ( <b>MLE.</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 świeży 100 g Miód (25g) 1 szt 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z truskawek* 150 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 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 Twarożek 100 g ( <b>MLE.</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 świeży 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ. GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLE.</b> ) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew got.mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (6) 300 ml ( <b>JAJ. SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Sos pomidorowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g ( <b>MLE.</b> ) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</b> )	Kisiel z truskawkami 200 ml
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE. GOR.</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> ) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g 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 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	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> ) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podpiomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ. MLE.</b> )	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2188.45 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2380.92 kcal; Białko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 316.12 g; W tym cukry: 49.07 g; Błonnik pok.: 30.09 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2589.82 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 375.50 g; W tym cukry: 97.47 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.49 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</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> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR</u> ) Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) szynka drobiowa wędzona 70 g ( <u>SOJ</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chrzan z jogurtem 10 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</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> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR</u> ) Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pączek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem *(1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem *(2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone 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	Pomidorowa z ryżem brązowym *(6) 300 ml ( <u>SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (6) 50 ml ( <u>SEL</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem *(1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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> ) Buraczki z jabłkiem 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki z jabłkiem 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 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Pomidor 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	Wartość energetyczna: 2657.31 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 340.66 g; W tym cukry: 75.97 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2549.80 kcal; Białko ogółem: 123.04 g; Tłuszcz: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 321.10 g; W tym cukry: 55.21 g; Błonnik pok.: 21.87 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2228.26 kcal; Białko ogółem: 117.27 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.84 g; Węglowodany ogółem: 293.94 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 31.47 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2895.61 kcal; Białko ogółem: 134.37 g; Tłuszcz: 102.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 370.90 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 8.25 g;	

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 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
2025-02-28 piątek	Śniadanie	plátky ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Mix sałat z mozarellą 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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	plátky ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Mix sałat z pomidorem bez skóry (2) 150 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 Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Mix sałat z mozarellą 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	plátky ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.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> ) Mix sałat z mozarellą 100 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dorsz w cieście 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</b> ) Ziemniaki (puree) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dorsz pieczony (2,6) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki (puree) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dorsz pieczony (2,6) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki (puree) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dorsz w cieście 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</b> ) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki (puree) 200 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g ( <b>GOR.</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Krakersy 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE.</b> )		Koktajl truskawkowy b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Wartość energetyczna: 2854.10 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 113.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; Węglowodany ogółem: 354.06 g; W tym cukry: 76.07 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2380.62 kcal; Białko ogółem: 117.79 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2382.01 kcal; Białko ogółem: 131.58 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 276.23 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 30.22 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 3072.89 kcal; Białko ogółem: 119.90 g; Tłuszcz: 122.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 83.71 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 6.55 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,