

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-21 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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,) Ogórek konserwowy 100 g (GOR,) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Cykoria 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek konserwowy 100 g (GOR,) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (SOJ, GOR,) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szpinak baby 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki puree 200 g (MLE,) Surówka z kiszzonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki puree 200 g (MLE,) Marchew oprószana z olejem (2) 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL,) Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki puree 200 g (MLE,) Surówka z kiszzonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łosoś pieczony 100 g (RYB,) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki puree 200 g (MLE,) Surówka z kiszzonej 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 10 g	Banan 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,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka 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	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 (MLE,) 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 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 (GLU PSZ, JAJ,)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (GLU PSZ, JAJ,)
			Wartość energetyczna: 2413.51 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; W tym cukry: 51.23 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2325.05 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 78.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 314.19 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2551.86 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 105.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 296.49 g; W tym cukry: 29.46 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-22 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g 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	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Śliwka 150 g			
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos musztardowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (GLU PSZ,) Sos majerankowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * (6) 300 ml (SEL,) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (MLE, SEL, GOR,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos musztardowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Twarożek z ziołami 50 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 10 g			
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 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 duszony plastry 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	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Dżem 25 g 1 szt
			Wartość energetyczna: 2523.67 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 78.61 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 335.30 g; W tym cukry: 47.97 g; Błonnik pok.: 25.53 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 2126.73 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2292.04 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 67.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.84 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 40.44 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 4.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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	
2025-03-23 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Cykorja 40 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	III ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z piersi indyka z mozzarella 120 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got.z sezamem 100 g (SEZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ,)	jarzynowa z ziemniakami* (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z piersi z indyka 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka z piersi z indyka 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem*(6) 100 g (SEZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z piersi indyka z mozzarella 120 g (MLE,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got.z sezamem 100 g (SEZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ,)	
	PD			Ser żółty 35 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,)	
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) 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	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (MLE,)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (MLE,)		Koktajl bananowy 250 ml (MLE,)
			Wartość energetyczna: 2533.11 kcal; Białko ogółem: 118.97 g; Tłuszcz: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 337.82 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2597.92 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 357.33 g; W tym cukry: 79.46 g; Błonnik pok.: 21.94 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2192.24 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2813.51 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 384.61 g; W tym cukry: 122.61 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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.) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) 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 (GLU PSZ.) Cykoria 40 g 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.) Rzodkiewka 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (MLE, SO2.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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.) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Obiad	Krem pomidorowo-paprykowy (1) z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus perłowy 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus perłowy 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem pomidorowo-paprykowy (6) 300 ml (SEL.) Kurczak w sosie curry (6) 150 g Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Kalaftor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem pomidorowo-paprykowy (1) z groszkiem ptysiowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Kasza kuskus perłowy 200 g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (1) 150 g (JAJ, MLE, GOR.) 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 (GLU PSZ.) buraczki z jabłkiem 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 Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (6) 150 g (MLE.) 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 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (1) 150 g (JAJ, MLE, GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2627.03 kcal; Białko ogółem: 127.91 g; Tłuszcz: 99.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 30.63 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 2071.56 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 290.76 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2475.29 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; W tym cukry: 40.18 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2850.73 kcal; Białko ogółem: 136.38 g; Tłuszcz: 105.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 8.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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 truskawek* 150 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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1)* 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (6)* 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 200 g (<u>MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1)* 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g Danio 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Pasta z soczewicy czerwonej 100 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 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry z bazylią 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z soczewicy czerwonej 100 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 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 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	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)		maślanka 1 szt (<u>MLE,</u>)	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2558.53 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 98.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2152.08 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; W tym cukry: 71.45 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2462.68 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 91.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 314.47 g; W tym cukry: 67.80 g; Błonnik pok.: 40.58 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2824.70 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; W tym cukry: 110.67 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g 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 Ketchup 20 g (SEL,) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Cykorja 40 g Ketchup 20 g (SEL,) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Kakao na mleku 250 ml (MLE,) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g 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 Ketchup 20 g (SEL,) Rukola 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panier.pieczony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze śmietaną (1) 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony (2) 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (SEL,) Schab duszony (6) 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g (MLE,) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlet drobiowy panier.pieczony 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pieczeniowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze śmietaną (1) 100 g (MLE,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (ORZ,)
	Kolejca	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek konserwowy 100 g (GOR,) 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 Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Szpinak baby 20 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 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek konserwowy 100 g (GOR,) 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2365.19 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g; W tym cukry: 41.77 g; Błonnik pok.: 28.87 g; Sól: 10.21 g;	Wartość energetyczna: 2062.21 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; W tym cukry: 42.97 g; Błonnik pok.: 23.94 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2379.78 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 39.20 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2892.92 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 79.83 g; Błonnik pok.: 34.21 g; Sól: 9.69 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	Platki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Twarożek 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) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Twarożek 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) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 60 g (SOJ, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata zielona 10 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (MLE) Bakłażan pieczony plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Bakłażan pieczony plastry 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (6) 50 ml (SEL) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g (MLE) Bakłażan pieczony plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (MLE) Bakłażan pieczony plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ)	Herbatniki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)
	Kolacja	Schab pieczony plasterki 70 g 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 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Mix sałat 30 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plasterki 70 g 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 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (MLE)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (MLE)	
	Wartość energetyczna: 2419.08 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 65.58 g; Błonnik pok.: 21.79 g; Sól: 4.66 g;	Wartość energetyczna: 2408.62 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 25.25 g; Sól: 2.90 g;	Wartość energetyczna: 2541.54 kcal; Białko ogółem: 134.82 g; Tłuszcz: 92.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g; W tym cukry: 46.62 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2780.28 kcal; Białko ogółem: 129.72 g; Tłuszcz: 84.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 384.79 g; W tym cukry: 81.80 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 5.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-28 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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	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 żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw królewski got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</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 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	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
			Wartość energetyczna: 2425.56 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1991.95 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2353.06 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 41.69 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 6.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-29 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata 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 (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>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>) Pomidor 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitka (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, 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	Pomidorowa z makaronem nitka (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SOZ,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, 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	Pomidorowa z makaronem nitka (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, 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			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>) Rzodkiewka 30 g	Galaretka malinowa 150 g
	Kolacja	Risotto z warzywami (1,6) 400 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Risotto z warzywami (2) 400 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Risotto z warzywami (1,6) 400 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Risotto z warzywami (1,6) 400 g Salata 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 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2636.29 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 85.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 364.81 g; W tym cukry: 63.14 g; Błonnik pok.: 40.06 g; Sól: 5.70 g;	Wartość energetyczna: 2209.48 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; Węglowodany ogółem: 335.72 g; W tym cukry: 50.90 g; Błonnik pok.: 33.42 g; Sól: 4.92 g;	Wartość energetyczna: 2432.58 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 341.08 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 41.51 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2785.93 kcal; Białko ogółem: 116.41 g; Tłuszcz: 85.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 400.53 g; W tym cukry: 78.65 g; Błonnik pok.: 44.49 g; Sól: 5.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Cykorcia 40 g Szpinak baby 10 g 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 Szpinak baby 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Szpinak baby 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	Kapuśniak (1,6) 300 ml (SEL,) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik japoński 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Zacierka na wywarze jarzynowym 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	Kapuśniak (1,6) 300 ml (SEL,) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (6) 100 g (MLE,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (SEL,) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Coleslaw (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik japoński 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)
	PD			Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (ORZ,)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	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, GLU ŻYT,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Paszтет z soczewicy (6) 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 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, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	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: 2639.40 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 89.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 349.72 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 2891.61 kcal; Białko ogółem: 135.03 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2406.71 kcal; Białko ogółem: 125.47 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 39.57 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2990.29 kcal; Białko ogółem: 131.46 g; Tłuszcz: 112.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 377.66 g; W tym cukry: 100.33 g; Błonnik pok.: 37.10 g; Sól: 8.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 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
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Ser żółty 70 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,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny 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	Ser żółty 70 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Ser żółty 70 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,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	III ŚN	Koktajl mleczny z maliną 150 ml (MLE,)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Makaron pełnoziarnisty z pesto (1,6) 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (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	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL,) Makaron pełnoziarnisty z pesto (1,6) 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Knedle z truskawkami 350 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Maślanka 150 ml (MLE,) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)	Wafelki 35 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Szpinak baby z oliwą 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany z ziołami 140 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Pomidor 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2745.53 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 112.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.31 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; W tym cukry: 60.49 g; Błonnik pok.: 21.54 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2176.80 kcal; Białko ogółem: 74.07 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 359.00 g; W tym cukry: 64.66 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 5.51 g;	Wartość energetyczna: 2952.04 kcal; Białko ogółem: 127.90 g; Tłuszcz: 131.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 45.57 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2792.09 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 88.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.04 g; Węglowodany ogółem: 420.11 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 7.10 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,