

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-01 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Śliwka 150 g
	Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy (1) z sezamem 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa buraczkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy (1) z sezamem 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	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>) Sałata zielona 10 g
	Kolacja	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<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	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z malinami b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2683.85 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 103.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; W tym cukry: 57.46 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2429.77 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 25.97 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 1992.50 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 295.30 g; W tym cukry: 40.10 g; Błonnik pok.: 36.26 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2861.54 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 104.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 383.50 g; W tym cukry: 77.05 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-02 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLUPSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLUPSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 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 (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLUPSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLUPSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLUPSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLUPSZ. SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLUPSZ. MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 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 (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1szt. 1 szt (<u>ORZ.</u>)
	Kolacja	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Mus z truskawek* 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLUPSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2385.58 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2217.93 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.81 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; W tym cukry: 62.78 g; Błonnik pok.: 21.19 g; Sól: 5.49 g;	Wartość energetyczna: 2299.53 kcal; Białko ogółem: 117.81 g; Tłuszcz: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 279.24 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 8.69 g;	Wartość energetyczna: 2807.53 kcal; Białko ogółem: 122.09 g; Tłuszcz: 99.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 367.78 g; W tym cukry: 101.47 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 7.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-05-03 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Hummus z pieczarką duszoną 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z pieczarką duszoną 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Solferino * (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Babka cytrynowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Marchew mini 100 g 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 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	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2834.62 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.31 g; Węglowodany ogółem: 376.39 g; W tym cukry: 51.53 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 5.34 g;	Wartość energetyczna: 2699.90 kcal; Białko ogółem: 127.44 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 70.69 g; Błonnik pok.: 22.12 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 2406.75 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; Węglowodany ogółem: 315.50 g; W tym cukry: 41.29 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 3038.41 kcal; Białko ogółem: 137.86 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; Węglowodany ogółem: 427.04 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 5.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-05-04 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z piersi indyka z mozzarellą 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany (1)* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	jarzynowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z piersi z indyka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Biskopity 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z piersi z indyka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany (6)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z piersi indyka z mozzarellą 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany (1)* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW.</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadanej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadanej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadanej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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 niejadanej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2395.18 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 326.16 g; W tym cukry: 44.66 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2213.06 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.56 g; Węglowodany ogółem: 343.37 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2243.39 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 290.48 g; W tym cukry: 40.17 g; Błonnik pok.: 35.70 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2675.58 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Tłuszcz: 81.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 7.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	Tapioka na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 15 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 15 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 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z malin 150 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 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 15 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z jagodami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z jagodami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	ziemniaczana z majerankiem (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym (6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z jagodami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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	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>) Cykorii 40 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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	kaszką smakiją 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	kaszką smakiją 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2594.29 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.48 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2489.12 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 400.39 g; W tym cukry: 65.84 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2133.16 kcal; Białko ogółem: 103.24 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 287.01 g; W tym cukry: 61.84 g; Błonnik pok.: 38.62 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2824.40 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 440.79 g; W tym cukry: 94.41 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 8.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-06 wtorek	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>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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. SOJ.</u>) Mix sałat 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 świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<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	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2440.60 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 85.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 311.23 g; W tym cukry: 59.28 g; Błonnik pok.: 27.45 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2225.77 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 307.92 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2439.78 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; W tym cukry: 53.28 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2774.10 kcal; Białko ogółem: 129.77 g; Tłuszcz: 94.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 368.14 g; W tym cukry: 112.31 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 7.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-07 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Szynka drobiowa wędzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Szynka drobiowa wędzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka drobiowa wędzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 10 g Szynka drobiowa wędzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Klops z ryżem i wieprzowiną (2) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duet got.(żółta i pomarań.) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) 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	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt 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 naturalny śmietankowy 1 szt (<u>MLE b/LAK.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2337.12 kcal; Białko ogółem: 125.42 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2417.33 kcal; Białko ogółem: 136.36 g; Tłuszcz: 62.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.32 g; Węglowodany ogółem: 338.37 g; W tym cukry: 51.98 g; Błonnik pok.: 18.96 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2305.91 kcal; Białko ogółem: 133.08 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; W tym cukry: 75.24 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 2585.52 kcal; Białko ogółem: 134.71 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 385.28 g; W tym cukry: 110.48 g; Błonnik pok.: 32.85 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</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>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z malin 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</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>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 100 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy(6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) omlet (1,6) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) omlet z pomidorem bez skóry (2) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) omlet (1,6) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) omlet (1,6) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2446.46 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 95.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 46.09 g; Błonnik pok.: 21.74 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2296.64 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; Węglowodany ogółem: 284.48 g; W tym cukry: 55.95 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 3.71 g;	Wartość energetyczna: 2371.07 kcal; Białko ogółem: 135.48 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 272.53 g; W tym cukry: 54.42 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 2680.86 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 108.08 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 5.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa	
2025-05-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) 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>) Cykorria 40 g Roszponka 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 (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN			Śliwka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (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 (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 40 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ.</u> <u>GOR.</u>) Pomidor 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 (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE.</u> <u>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 Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2487.40 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; W tym cukry: 57.35 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 7.46 g;		Wartość energetyczna: 1974.55 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 286.80 g; W tym cukry: 81.01 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.30 g;		Wartość energetyczna: 2161.35 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; Węglowodany ogółem: 287.87 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 28.17 g; Sól: 8.24 g;
					Wartość energetyczna: 2909.97 kcal; Białko ogółem: 130.27 g; Tłuszcz: 102.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 379.90 g; W tym cukry: 116.44 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 7.76 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-05-10 sobota				
Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Jabłko 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (<u>ORZ.</u>)
Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko got. (2) 120 g Sos majerankowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 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	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2063.35 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1871.93 kcal; Białko ogółem: 104.86 g; Tłuszcz: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 260.89 g; W tym cukry: 50.57 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2389.31 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; W tym cukry: 40.92 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2444.80 kcal; Białko ogółem: 115.02 g; Tłuszcz: 84.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 319.66 g; W tym cukry: 54.15 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.44 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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