

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 40 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>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Twarożek z ziołami 60 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>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</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>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Ciastka owsiane z sezamem 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami *(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z szczypiorkiem, oliwą i kielkami (1,6) 100 g Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z ziemniakami *(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos dyniowy(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 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Ogórkowa z ziemniakami *(6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczarkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z szczypiorkiem, oliwą i kielkami (1,6) 100 g Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami *(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z szczypiorkiem, oliwą i kielkami (1,6) 100 g Cukinia pieczona plastry z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	PD			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta (1,6) 150 g (<u>MLE,</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>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka brokułowa z koperkiem (2) 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix салат 10 g 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta (1,6) 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 45 g Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta (1,6) 150 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Mix салат 10 g 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2870.71 kcal; Białko ogółem: 120.85 g; Tłuszcz: 106.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 365.95 g; W tym cukry: 58.87 g; Błonnik pok.: 29.09 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2597.37 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 355.86 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 26.36 g; Sól: 5.90 g;	Wartość energetyczna: 2281.63 kcal; Białko ogółem: 107.86 g; Tłuszcz: 74.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; W tym cukry: 56.53 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 3140.01 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 110.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 419.04 g; W tym cukry: 101.10 g; Błonnik pok.: 33.82 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,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.) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Twarożek z ziołami 80 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (6) 300 ml (SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	
	Kolacja	Pasta z jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR.) 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	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.) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z koperkiem (6) 100 g (JAJ, 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 jaj z koperkiem 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2281.63 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 313.09 g; W tym cukry: 59.88 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 4.84 g;	Wartość energetyczna: 2007.04 kcal; Białko ogółem: 95.38 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.23 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2374.11 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 47.26 g; Błonnik pok.: 33.53 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 2466.28 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa	
2025-04-23 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka konserwowa 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Rukola 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 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony (2,6) 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab duszony (2,6) 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 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>) Pomidorki koktajlowe 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2247.96 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 59.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; W tym cukry: 33.46 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2007.25 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 283.20 g; W tym cukry: 34.85 g; Błonnik pok.: 20.68 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 2305.55 kcal; Białko ogółem: 130.13 g; Tłuszcz: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 9.98 g; Węglowodany ogółem: 331.10 g; W tym cukry: 55.77 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2462.10 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 67.19 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 6.19 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g 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	Płatki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 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: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 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: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 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: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2657.77 kcal; Białko ogółem: 118.73 g; Tłuszcz: 91.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 348.25 g; W tym cukry: 62.06 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1977.30 kcal; Białko ogółem: 105.26 g; Tłuszcz: 48.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 289.36 g; W tym cukry: 47.21 g; Błonnik pok.: 22.02 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2203.50 kcal; Białko ogółem: 99.07 g; Tłuszcz: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 308.06 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 2630.10 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; Węglowodany ogółem: 374.76 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 9.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-25 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 g 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 kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Mix салат 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 malin* 10 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix салат 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 kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Mix салат 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 malin* 10 g 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>) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej 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, MLE, SEL,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą* (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2487.73 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 31.70 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1997.94 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 11.82 g; Węglowodany ogółem: 304.04 g; W tym cukry: 74.45 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2439.43 kcal; Białko ogółem: 116.01 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; W tym cukry: 37.74 g; Błonnik pok.: 36.60 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2834.83 kcal; Białko ogółem: 129.88 g; Tłuszcz: 86.30 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 400.25 g; W tym cukry: 88.05 g; Błonnik pok.: 38.12 g; Sól: 6.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Platki 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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>) Cykorja 40 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (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>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (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 jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2,</u>) Kasza gryczana 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	Szpinakowa z ziemniakami (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>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Galaretka malinowa 150 g
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</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	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt			Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2573.08 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz: 85.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 366.74 g; W tym cukry: 49.08 g; Błonnik pok.: 39.31 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 326.21 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2291.58 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; W tym cukry: 48.03 g; Błonnik pok.: 42.64 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2561.87 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 379.94 g; W tym cukry: 62.76 g; Błonnik pok.: 36.69 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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>) Jabłko pieczone 150 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi z indyka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	PD			Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Schab pieczony 70 g 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2479.98 kcal; Białko ogółem: 128.27 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 341.96 g; W tym cukry: 60.05 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2695.60 kcal; Białko ogółem: 125.58 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; Węglowodany ogółem: 372.89 g; W tym cukry: 75.51 g; Błonnik pok.: 26.93 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 2163.36 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; Węglowodany ogółem: 292.01 g; W tym cukry: 48.79 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2826.03 kcal; Białko ogółem: 143.94 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; Węglowodany ogółem: 395.05 g; W tym cukry: 104.37 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 7.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-28 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 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>) Rzodkiewka 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 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 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski 30 ml (<u>MLE, GOR, SOJ.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g 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 Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Galaretki jogurtowo-malinowa 200 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Salatka szwedzka (1) 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos ziołowy* (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos ziołowy* (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka szwedzka (6) 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Salatka szwedzka (1) 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		Wartość energetyczna: 2789.52 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 118.93 g; Kw. tł. nasy.: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; W tym cukry: 62.45 g; Błonnik pok.: 32.23 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 2355.08 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; Węglowodany ogółem: 308.24 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2353.11 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 90.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 30.28 g; Błonnik pok.: 37.60 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 3082.56 kcal; Białko ogółem: 114.00 g; Tłuszcz: 123.77 g; Kw. tł. nasy.: 46.84 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-29 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 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, SOJ.</u>) 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>) 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>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z koncentratem (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z koncentratem (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z koncentratem (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</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 truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 25 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>) 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>) Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 25 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 25 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2693.57 kcal; Białko ogółem: 120.21 g; Tłuszcz: 112.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2419.53 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 329.37 g; W tym cukry: 72.53 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2698.90 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 106.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; W tym cukry: 60.56 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2936.77 kcal; Białko ogółem: 131.33 g; Tłuszcz: 119.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 351.58 g; W tym cukry: 95.60 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 7.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-04-30 środa	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</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> ,) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml (<u>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> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE</u> ,)
	II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ,)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Sałata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	porodowa z ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL</u> ,) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Sałata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g (<u>MLE</u> ,) Szpinak gotowany (6)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Sałata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ</u> ,)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ</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> ,) 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> ,) 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> ,) 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 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 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> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2554.95 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 88.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 344.52 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 27.50 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2186.15 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 326.80 g; W tym cukry: 85.27 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2404.37 kcal; Białko ogółem: 106.87 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.73 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; W tym cukry: 42.01 g; Błonnik pok.: 35.82 g; Sól: 8.01 g;	Wartość energetyczna: 2950.93 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Tłuszcz: 102.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; Węglowodany ogółem: 402.93 g; W tym cukry: 105.11 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 8.49 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,