

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-11 piątek	Śniadanie	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Hummus z ciecierzycy z pieczarką 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 żółta świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 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>) Cykoria 40 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z pieczarką 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 100 g Rozszponka 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, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, 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 Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</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 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, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 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, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	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, SOJ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	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: 2444.32 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 57.78 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 1940.25 kcal; Białko ogółem: 95.75 g; Tłuszcz: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 284.57 g; W tym cukry: 81.14 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2201.75 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; Węglowodany ogółem: 295.40 g; W tym cukry: 44.49 g; Błonnik pok.: 29.70 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 2852.51 kcal; Białko ogółem: 129.53 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; Węglowodany ogółem: 389.16 g; W tym cukry: 119.05 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-12 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 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>) Sałata mix z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Sałata mix z pomidorem bez skóry 100 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>) Sałata mix z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 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>) Sałata mix z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Drożdżówka 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z fasoli 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 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>) Pomidor 100 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 Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus brzoskwiowy 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2538.15 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g; W tym cukry: 45.85 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2317.39 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; W tym cukry: 62.15 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 4.49 g;	Wartość energetyczna: 2492.29 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 314.46 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 38.76 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 3106.59 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 104.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 429.89 g; W tym cukry: 72.82 g; Błonnik pok.: 30.60 g; Sól: 8.77 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</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>) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</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 салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Melon 150 g
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z malinami 200 ml
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Spinak baby 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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>) Ogórek świeży 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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: 2531.01 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 89.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 321.35 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2532.99 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2054.77 kcal; Białko ogółem: 102.35 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 267.45 g; W tym cukry: 47.50 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 2642.11 kcal; Białko ogółem: 122.38 g; Tłuszcz: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 359.74 g; W tym cukry: 73.10 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE.</u>)	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW.</u>)
	Obiad	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos warzywny z pieczarką (6) 150 g kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	kaszka smkija 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</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	Twarożek 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	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2779.16 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 408.22 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 9.70 g;	Wartość energetyczna: 2460.67 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 365.99 g; W tym cukry: 68.93 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2210.78 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 50.58 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2969.16 kcal; Białko ogółem: 94.60 g; Tłuszcz: 100.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 432.60 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 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 Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Mus z truskawek* 150 g Rozsponka 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>) Rozsponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 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 Rozsponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Wołowina (1,2,6) szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>S02,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>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>) Mix sałat 30 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>) buraczki z jabłkiem 100 g Mix sałat 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>) Mix sałat 30 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>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Budyń o smaku waniliowym b/c z maliną 250 ml (<u>MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 106.48 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; W tym cukry: 53.06 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2004.14 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 13.79 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g; W tym cukry: 53.70 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2428.06 kcal; Białko ogółem: 122.57 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2351.34 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 71.35 g; Błonnik pok.: 31.11 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-16 środa	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu 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>) Miód (25g) 1 szt Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z koperkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 40 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) filet z indyka z fetą i szpinakiem (1,6) 120 g (<u>MLE.</u>) Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Cukinia pieczona z ziołami * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Bitka z piersi indyka (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) filet z indyka z fetą i szpinakiem (1,6) 120 g (<u>MLE.</u>) Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Cukinia pieczona z ziołami * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Salatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. GOR.</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>) Salata 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>) Salatka z tuńczykiem (2) 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata 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>) Salatka z tuńczykiem (6) 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Salata 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>) Salatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. GOR.</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>) Salata zielona 25 g 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: 2476.30 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2345.06 kcal; Białko ogółem: 120.23 g; Tłuszcz: 64.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 74.86 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2344.10 kcal; Białko ogółem: 130.44 g; Tłuszcz: 70.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; Węglowodany ogółem: 312.47 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 37.51 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 3226.14 kcal; Białko ogółem: 159.33 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; Węglowodany ogółem: 466.93 g; W tym cukry: 143.62 g; Błonnik pok.: 38.37 g; Sól: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-17 czwartek	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>) Pomidor 100 g 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>) Mix sałat 20 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>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g 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 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (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 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g 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	Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g 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 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g 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 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2301.99 kcal; Białko ogółem: 93.33 g; Tłuszcz: 85.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 304.06 g; W tym cukry: 62.60 g; Błonnik pok.: 33.01 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2026.27 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 2450.15 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 5.97 g;	Wartość energetyczna: 2527.49 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 337.96 g; W tym cukry: 80.30 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 4.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-18 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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>) Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) pasta z twarogu 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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>) Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Banan 150 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem brązowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka szwedzka (1) 100 g (<u>GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka szwedzka (6) 100 g (<u>GOR,</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salatka szwedzka (1) 100 g (<u>GOR,</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 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>) Papryka świeża 100 g Salata 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>) braczkі z jabłkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 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>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2226.25 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; W tym cukry: 51.69 g; Błonnik pok.: 38.48 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 1988.07 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 63.31 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 3.18 g;	Wartość energetyczna: 2231.81 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.30 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; W tym cukry: 52.20 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2487.95 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 378.77 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 41.14 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</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	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z jogurtem i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona ze śmietaną i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ryba w galarecie (1) z majonezem 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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 kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (2) 150 g (<u>RYB.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (6) 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryba w galarecie (1) z majonezem 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</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>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2354.33 kcal; Białko ogółem: 143.50 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 284.88 g; W tym cukry: 39.76 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2096.74 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 279.29 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 2212.55 kcal; Białko ogółem: 140.98 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; W tym cukry: 42.64 g; Błonnik pok.: 31.71 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2793.08 kcal; Białko ogółem: 155.28 g; Tłuszcz: 93.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; Węglowodany ogółem: 348.79 g; W tym cukry: 74.55 g; Błonnik pok.: 35.97 g; Sól: 6.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 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
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Ryż na mleku z wiśniami 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 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>) Mus z brzoskwiń 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku z wiśniami 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			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	Gruszka 1szt. 150 g Niespodzianka 1 szt
	Obiad	Żurek z jajkiem i białą kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>S02,</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>)	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony (2) 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml (<u>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, MLE, S02,</u>)	Żurek z jajkiem i białą kielbasą (6) 300 ml (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab duszony (6) 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z jajkiem i białą kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>S02,</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			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw (marchew,seler) 50 g (<u>SEL,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Papryka świeża 100 g Salatka jarzynowa (1) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g 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	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 40 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>) Salatka z pomidora b/skóry, salaty lodowej i koperku 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 40 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salatka jarzynowa (6) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka wieprzowa pieczona 40 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>) Papryka świeża 100 g Salatka jarzynowa (1) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 40 g
	PN	Galaretka malinowa 200 g		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Galaretka malinowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2857.20 kcal; Białko ogółem: 141.38 g; Tłuszcz: 95.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 373.98 g; W tym cukry: 62.72 g; Błonnik pok.: 37.16 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2362.02 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 58.31 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; Węglowodany ogółem: 348.83 g; W tym cukry: 60.50 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 2712.51 kcal; Białko ogółem: 149.03 g; Tłuszcz: 91.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 38.41 g; Sól: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 3057.64 kcal; Białko ogółem: 155.05 g; Tłuszcz: 98.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 403.96 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 41.67 g; Sól: 9.46 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,