

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 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>) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 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>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 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>) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Herbatniki 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet schabowy pieczony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Gryskowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z fileta kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Biszkopty 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Grochowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z fileta kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (6)* 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) 100 g Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet schabowy pieczony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
	PD			Paszтет sojowy 80 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 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>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 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>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa (6) 150 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 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>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka wiśniowa 200 g	Galaretka brzoskwiniowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	Galaretka wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2896.06 kcal; Białko ogółem: 125.15 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 405.41 g; W tym cukry: 59.49 g; Błonnik pok.: 37.55 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2131.72 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.37 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; W tym cukry: 78.62 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 2682.76 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; W tym cukry: 39.30 g; Błonnik pok.: 48.73 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 3192.66 kcal; Białko ogółem: 129.49 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 462.41 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 41.03 g; Sól: 5.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek z cynamonem 15 g 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Mus z jabłek z cynamonem 15 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mus z jabłek z cynamonem 15 g
II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> ,) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Obiad	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z ciecierzycą (1,6) 150 g Placek ziemniaczany pieczony 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Leczo z ciecierzycą (1,6) 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z ciecierzycą (1,6) 150 g Placek ziemniaczany pieczony 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g
PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 30 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorii 40 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 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2043.77 kcal; Białko ogółem: 75.85 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; W tym cukry: 52.68 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2250.58 kcal; Białko ogółem: 90.96 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 72.57 g; Błonnik pok.: 22.10 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2178.79 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; W tym cukry: 39.08 g; Błonnik pok.: 41.35 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2168.77 kcal; Białko ogółem: 78.61 g; Tłuszcz: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; W tym cukry: 60.85 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 8.99 g;

2025-05-12 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Mix sałat z mozarellą i oliwą 150 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Szpinak baby 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Mix sałat z mozarellą i oliwą 150 g (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Mix sałat z mozarellą i oliwą 150 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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
	II ŚN			Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z piersi indyka piecz. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos porowo-śmietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i śmietaną (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak dusz. z oliwą (1,2) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z piersi indyka piecz. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos dyniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Szpinak dusz. z oliwą (1,2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z piersi indyka piecz.(6) 100 g Sos porowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak dusz. z oliwą (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty z koncentratem (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z piersi indyka piecz. 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos porowo-śmietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i śmietaną (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak dusz. z oliwą (1,2) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt pitny naturalny 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt pitny 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiewka 100 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowo -malinowa 200 g (<u>MLE.</u>)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEŻ.</u>) Hummus z ciecierzycy 80 g Sałata zielona 10 g	Galaretka jogurtowo -malinowa 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 38.36 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 1971.67 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; W tym cukry: 48.59 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2284.57 kcal; Białko ogółem: 126.33 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 67.28 g; Błonnik pok.: 33.54 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2494.70 kcal; Białko ogółem: 116.12 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; W tym cukry: 88.23 g; Błonnik pok.: 34.20 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-14 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa wędzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chrzan z jogurtem 10 g (<u>MLE. SO2.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1) 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (6) 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1) 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Orzechy włoskie łuskane 25 g (<u>ORZ.</u>)	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2252.38 kcal; Białko ogółem: 115.39 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 281.57 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 7.24 g;	Wartość energetyczna: 2034.27 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; W tym cukry: 61.56 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 2248.07 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; Węglowodany ogółem: 280.28 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2485.88 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 79.56 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.64 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Twarożek 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 Sałata 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 Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorria 40 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata 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 Twarożek 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (2) 300 ml (<u>MLE. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane () 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane () 200 g Surówka z kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Fasolka szparagowa got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 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 Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 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	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 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	Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)		Maślanka owocowa 300ml 1 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2302.40 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 304.35 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 26.48 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 1958.40 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 15.83 g; Węglowodany ogółem: 282.08 g; W tym cukry: 73.91 g; Błonnik pok.: 18.46 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2263.93 kcal; Białko ogółem: 119.88 g; Tłuszcz: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2445.04 kcal; Białko ogółem: 111.73 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 336.61 g; W tym cukry: 94.17 g; Błonnik pok.: 28.76 g; Sól: 7.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-16 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Słupki warzyw (marchew i seler) 100 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<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
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 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>) Roszponka 10 g	Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu waniliowa 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>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata 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 Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)			Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2656.04 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 87.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 28.33 g; Sól: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 2501.03 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g; W tym cukry: 92.02 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2641.11 kcal; Białko ogółem: 125.26 g; Tłuszcz: 105.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; W tym cukry: 45.21 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2932.12 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Tłuszcz: 106.07 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.92 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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	
2025-05-17 sobota	Śniadanie	Zacierka 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kurczak curry (1,6) 150 g Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Ciesław (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kurczak curry (1,6) 150 g Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
Wartość energetyczna: 2277.89 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 27.49 g; Sól: 7.40 g;		Wartość energetyczna: 2090.60 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 313.14 g; W tym cukry: 56.34 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2358.95 kcal; Białko ogółem: 127.95 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 10.96 g; Węglowodany ogółem: 340.24 g; W tym cukry: 46.22 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2531.49 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g; W tym cukry: 72.66 g; Błonnik pok.: 34.67 g; Sól: 8.11 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 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>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Zupa buraczkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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.</u>)	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SOJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Galaretki zielona 150 g
	Kolacja	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z malinami b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2576.21 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 341.17 g; W tym cukry: 57.95 g; Błonnik pok.: 34.80 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2533.65 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 334.70 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 2021.94 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 57.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; W tym cukry: 37.92 g; Błonnik pok.: 36.00 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2883.76 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 411.01 g; W tym cukry: 102.34 g; Błonnik pok.: 39.64 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Mus z truskawek* 150 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Roszponka 10 g	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ. SEZ. GLU OW.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem. (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 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	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pesto (6) 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. ORZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem. (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 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 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 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: 2634.77 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 388.25 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 25.98 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2525.15 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 382.20 g; W tym cukry: 83.87 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2536.55 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 101.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 292.04 g; W tym cukry: 29.22 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2824.77 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 412.63 g; W tym cukry: 79.29 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 9.34 g;

2025-05-19 poniedziałek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 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
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ. 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 Sałata zielona 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj i awokado (6) 100 g (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ. 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 Sałata zielona 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 Szpinak baby 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) szarpana wołowina 100 g Sos słodko-kwaśny* 50 ml (<u>SOJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Marchew mini 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>) szarpana wołowina 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>) szarpana wołowina 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) szarpana wołowina 100 g Sos słodko-kwaśny* 50 ml (<u>SOJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 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>) Mix sałat 25 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>) Mix sałat 25 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>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c z maliną 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c z maliną 250 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c z maliną 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2269.96 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; W tym cukry: 57.11 g; Błonnik pok.: 29.98 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1964.01 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 66.67 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2466.88 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; W tym cukry: 58.92 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2436.36 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 314.80 g; W tym cukry: 69.10 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 7.92 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,