

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany 140 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Mus z malin* 10 g Serek homogenizowany 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	kaszka smakija 1 szt (MLE)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ)	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (2)* 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Biszkopty 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	Grochowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (6)* 50 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych euro mix 100 g (może zawierać: SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Eskalopka z kurczaka 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska z olejem (1) 100 g Marchewka z groszkiem oprószana 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ)
	PD			Paszтет sojowy 80 g (SOJ, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Rzodkiewka 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salatka jarzynowa (1) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 (SOJ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) buraczki z jabłkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salatka jarzynowa (6) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 (SOJ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salatka jarzynowa (1) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata 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 (MLE) Orzechy włoskie luskane 30 g (ORZ)	Galaretka wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2881.19 kcal; Białko ogółem: 138.28 g; Tłuszcz: 98.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 376.48 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 38.51 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2025.64 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; Węglowodany ogółem: 324.87 g; W tym cukry: 73.79 g; Błonnik pok.: 29.17 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2588.96 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; Węglowodany ogółem: 331.54 g; W tym cukry: 36.92 g; Błonnik pok.: 41.92 g; Sól: 7.94 g;	Wartość energetyczna: 3003.39 kcal; Białko ogółem: 139.34 g; Tłuszcz: 99.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 402.76 g; W tym cukry: 90.79 g; Błonnik pok.: 41.47 g; Sól: 8.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-02 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) 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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	III ŚN	Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Knedle z truskawkami 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g (<u>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>) Knedle z truskawkami 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 pełnoziarnisty z pesto (6) 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 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>) Knedle z truskawkami 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>)	Wafelki 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Mix салат z mozarellą 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Szpinak baby z oliwą 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>) Mix салат z mozarellą 100 g (<u>MLE,</u>) 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>) Mix салат z mozarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2871.31 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 106.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 396.83 g; W tym cukry: 79.88 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2517.30 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 364.85 g; W tym cukry: 70.09 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 3270.18 kcal; Białko ogółem: 131.36 g; Tłuszcz: 162.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; W tym cukry: 53.01 g; Błonnik pok.: 30.84 g; Sól: 11.69 g;	Wartość energetyczna: 3112.01 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 118.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.38 g; Węglowodany ogółem: 426.91 g; W tym cukry: 86.50 g; Błonnik pok.: 27.32 g; Sól: 9.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwa strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-03 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</u> ,) 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> ,) Cykorria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml (<u>MLE</u> ,) Kakao na mleku 250 ml (<u>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> ,) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g
	II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ</u> ,)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Salata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Buraczki gotowane 200 g Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL</u> ,) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml (<u>SEL</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Salata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK</u> ,) Salata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ</u> ,)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Salatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2372.77 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; Węglowodany ogółem: 341.34 g; W tym cukry: 68.83 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2094.38 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2280.17 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 71.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; Węglowodany ogółem: 312.84 g; W tym cukry: 54.25 g; Błonnik pok.: 37.21 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2815.38 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 400.71 g; W tym cukry: 105.35 g; Błonnik pok.: 33.02 g; Sól: 10.04 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwa strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-04 środa	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z mango 10 g Twarożek 100 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Miód (25g) 1 szt 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 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 150 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z mango 10 g Twarożek 100 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 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	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE</u>) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ziemniaczana z majerankiem (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, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE</u>) Mizeria ze szczypiorkiem 200 g Marchew got.mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE</u>) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Kisiel z truskawkami 200 ml
	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>) Papryka żółta 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 długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Papryka żółta 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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: 2338.01 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g; W tym cukry: 53.48 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2188.45 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; W tym cukry: 75.94 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2385.27 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2613.71 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 381.65 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.47 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-05 czwartek	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 kiszony 100 g 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>) 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>) 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>) Ogórek kiszony 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			Ser żółty 35 g (<u>MLE</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Rukola 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów z grzankami (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 pieczone 200 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów z pestkami dyni (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalańior 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	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>) 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 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>) Pomidor 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>) Buraczki z jabłkiem 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>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2339.58 kcal; Białko ogółem: 116.37 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 274.11 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2096.58 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 262.47 g; W tym cukry: 58.21 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2434.85 kcal; Białko ogółem: 130.86 g; Tłuszcz: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 273.95 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.93 g;	Wartość energetyczna: 2585.88 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; W tym cukry: 83.29 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 7.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2025-06-06 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Mix салат z mozarellą 100 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	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 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>) Mix салат z pomidorem bez skóry (2) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix салат z mozarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy 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>) Mix салат z mozarellą 100 g (<u>MLE,</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>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE,</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE,</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g			Arbuz 200 g
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z truskawek* 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Salata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)			Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)
Wartość energetyczna: 2879.97 kcal; Białko ogółem: 114.11 g; Tłuszcz: 106.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 375.42 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 4.32 g;		Wartość energetyczna: 2296.53 kcal; Białko ogółem: 117.02 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g; W tym cukry: 77.74 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2325.19 kcal; Białko ogółem: 124.36 g; Tłuszcz: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 50.96 g; Błonnik pok.: 35.87 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 3069.97 kcal; Białko ogółem: 117.16 g; Tłuszcz: 107.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 419.63 g; W tym cukry: 112.73 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 4.34 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2025-06-07 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SO2.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g			Galełetka malinowa 150 g
	Kolacja	Paszтет z soczewicy (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Paszтет z soczewicy (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	
Wartość energetyczna: 2377.53 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; W tym cukry: 64.91 g; Błonnik pok.: 39.79 g; Sól: 6.60 g;		Wartość energetyczna: 2059.43 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 52.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.80 g; Węglowodany ogółem: 319.13 g; W tym cukry: 77.83 g; Błonnik pok.: 31.28 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2264.23 kcal; Białko ogółem: 117.31 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kw. tł. nasy.: 12.17 g; Węglowodany ogółem: 332.12 g; W tym cukry: 39.82 g; Błonnik pok.: 40.57 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 8.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3.(3 r.ż) Podstawowa	
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 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 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70g 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 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix салат 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 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 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Śliwka 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Brokułowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jarzynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Brokułowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczarkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)
	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>) Papryka świeża 40 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g 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 5g	Szynka wieprzowa pieczona w ziołach krojona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2726.96 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; W tym cukry: 65.73 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2632.03 kcal; Białko ogółem: 126.39 g; Tłuszcz: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; Węglowodany ogółem: 352.48 g; W tym cukry: 70.98 g; Błonnik pok.: 22.34 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2160.57 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 280.82 g; W tym cukry: 36.95 g; Błonnik pok.: 34.15 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2988.46 kcal; Białko ogółem: 135.15 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; Węglowodany ogółem: 406.59 g; W tym cukry: 94.42 g; Błonnik pok.: 27.64 g; Sól: 7.93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z malin 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,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>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt pitny owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) gnocchi 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z fasolką szparagową (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Hummus z ciecierzycy 60 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 120 g (<u>MLE.</u>) margaryna porcjowa 10g 2 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	Serek a'la homogenizowany z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2306.77 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 290.81 g; W tym cukry: 76.75 g; Błonnik pok.: 38.39 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2203.21 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 356.59 g; W tym cukry: 58.51 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.43 g;	Wartość energetyczna: 2491.31 kcal; Białko ogółem: 126.13 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 298.39 g; W tym cukry: 65.80 g; Błonnik pok.: 42.54 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2445.72 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 85.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; W tym cukry: 85.48 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 4.63 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwa strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek 15 g Hummus z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt pitny 1 szt (<u>MLE,</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g 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>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE,</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2478.97 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g; W tym cukry: 46.77 g; Błonnik pok.: 30.44 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2199.93 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2814.90 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 343.83 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2752.79 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 103.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 357.13 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 34.37 g; Sól: 9.14 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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