

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-21 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Sałata mix z mozarellą 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Sałata mix z pomidorem bez skóry 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Sałata mix z mozarellą 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Sałata mix z mozarellą 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Drożdżówka 1 szt
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml Udko z kurczaka got. z/k z/s 120 g Sos bazyliowy*(2) 50 ml Ziemniaki pieczone 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z fasoli 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Rzodkiew biała 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Mus brzoskwinowy 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Pomidor 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Truskawki 150 g	Pasta z twarogu na słodko 80 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Mus z jabłek () b/c 100 g	Truskawki 150 g	
		Wartość energetyczna: 2334.50 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g; W tym cukry: 42.76 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2469.16 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; W tym cukry: 67.33 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 4.97 g;	Wartość energetyczna: 2458.18 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 94.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 308.26 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2902.94 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 109.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; Węglowodany ogółem: 371.83 g; W tym cukry: 69.73 g; Błonnik pok.: 32.36 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Melon 150 g
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml Połędwiczki wieprzowe 100 g Sos pieczeniowy 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml Połędwiczki wieprzowe 100 g Sos pieczeniowy 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g	Krem z brokuł (6) z pestakami z dyni 300 ml Połędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml Połędwiczki wieprzowe 100 g Sos pieczeniowy 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g
	PD			Maślanka 150 ml Orzechy włoskie łuskane 20 g	Kisiel z malinami 200 ml
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g Szpinak baby 20 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml
	PN	Serek homog.Danio o smaku waniliowym 1 szt		Ser żółty 40 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 40 g Rukola 10 g	Serek homog.Danio o smaku waniliowym 1 szt
		Wartość energetyczna: 2581.04 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 89.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 331.15 g; W tym cukry: 60.23 g; Błonnik pok.: 27.43 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2574.45 kcal; Białko ogółem: 118.16 g; Tłuszcz: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.90 g; Węglowodany ogółem: 340.36 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 25.00 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2313.45 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 283.22 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2692.14 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 85.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml Mus z brzoskwiń 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml Mus z brzoskwiń 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml Mus z brzoskwiń 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z maliną 150 ml	Ciastka owsiane 40 g
	Obiad	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml Pierogi z jagodami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml Pierogi z jagodami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (6) 300 ml Makaron białozłoty z pesto (6) 350 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml Pierogi z jagodami 350 g Sos jogurtowy naturalny 150 g 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 Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	kaszka smkija 200g 1 szt
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna długa krojona 50 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna długa krojona 50 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Otręby pszenne 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2915.12 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 77.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; Węglowodany ogółem: 454.61 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 41.34 g; Sól: 6.88 g;	Wartość energetyczna: 2613.74 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 413.53 g; W tym cukry: 79.51 g; Błonnik pok.: 29.74 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2589.78 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Tłuszcz: 96.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; Węglowodany ogółem: 321.28 g; W tym cukry: 36.18 g; Błonnik pok.: 36.59 g; Sól: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 3105.12 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 86.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 478.99 g; W tym cukry: 94.53 g; Błonnik pok.: 42.60 g; Sól: 6.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-24 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Mus z truskawek* 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Rozszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Rozszponka 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 Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml	
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Papryka świeża 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Arbuz 200 g	Ciasto drożdżowe 70 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2633.15 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 97.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; W tym cukry: 99.36 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2316.18 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.16 g; Węglowodany ogółem: 316.07 g; W tym cukry: 66.32 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2240.64 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.07 g; Węglowodany ogółem: 289.33 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2799.55 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g; W tym cukry: 111.35 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-25 środa	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml Mus z mango 10 g Pasta z twarogu 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Miód (25g) 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml Mus z mango 10 g Pasta z twarogu 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Cykoria 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z koperkiem 140 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml Mus z mango 10 g Pasta z twarogu 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Rzodkiewka 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Papryka świeża 40 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml filet z indyka z fetą i szpinakiem (1,6) 120 g Sos ziołowy*(1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Cukinia pieczona z ziołami * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml Bitka z piersi indyka (2) 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (6) 300 ml filet z indyka z fetą i szpinakiem (1,6) 120 g Sos ziołowy*(6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty białej z papryką (1,6) 100 g Cukinia pieczona z ziołami * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml Bitka z piersi indyka (2) 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Maślanka owocowa 300ml 1 g		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt	Maślanka owocowa 300ml 1 g
		Wartość energetyczna: 2484.26 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 78.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; Węglowodany ogółem: 334.57 g; W tym cukry: 67.66 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 6.84 g;	Wartość energetyczna: 2319.12 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 19.37 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 314.50 g; W tym cukry: 67.57 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2744.58 kcal; Białko ogółem: 129.24 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 394.69 g; W tym cukry: 124.54 g; Błonnik pok.: 31.02 g; Sól: 6.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Jajko gotowane kl M 2 szt Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Majonez 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g 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 Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Jajko gotowane kl M 2 szt Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidor 100 g Majonez 10 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g
	Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt
	Kolacja	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Bułka pszenna długa krojona 50 g Ketchup 20 g Rzodkiew biała 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 90 g Ketchup 20 g Sałata zielona 25 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 Musztarda 20 g Ogórek kiszony 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 Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ketchup 20 g buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Szpinak baby 10 g	kaszka Smakija 1 szt
		Wartość energetyczna: 2480.11 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 109.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 32.97 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 75.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g; W tym cukry: 47.85 g; Błonnik pok.: 23.30 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 2622.00 kcal; Białko ogółem: 114.08 g; Tłuszcz: 116.26 g; Kw. tł. nasy.: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; W tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 32.89 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2748.00 kcal; Białko ogółem: 109.17 g; Tłuszcz: 116.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; Węglowodany ogółem: 332.31 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 8.32 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-27 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Cykoria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 60 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml Łosoś pieczony 100 g Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml Ziemniaki puree 200 g Surówka z kiszanej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml Łosoś pieczony 100 g Sos cytrynowy (2) 50 ml Ziemniaki puree 200 g Marchew oprószana z olejem (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml Łosoś pieczony 100 g Sos cytrynowy (6) 50 ml Ziemniaki puree 200 g Surówka z kiszanej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml Łosoś pieczony 100 g Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml Ziemniaki puree 200 g Surówka z kiszanej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty 30 g		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Orzechy włoskie łuskane 20 g	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty 30 g
		Wartość energetyczna: 2525.57 kcal; Białko ogółem: 118.66 g; Tłuszcz: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; W tym cukry: 57.27 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2416.74 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 82.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; W tym cukry: 59.00 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2724.38 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 114.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 303.87 g; W tym cukry: 30.41 g; Błonnik pok.: 34.72 g; Sól: 7.81 g;	Wartość energetyczna: 2626.77 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 355.14 g; W tym cukry: 88.84 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-28 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g Migdały 20 g	Śliwka 150 g
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g Bukiet warzyw euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g Bukiet warzyw euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g Bukiet warzyw euro mix 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Szpinak baby 10 g	Ciastka różne 40 g
	Kolacja	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 80 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy (6) 80 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Pomidorki koktajlowe 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 Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml Otręby pszenne 10 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml Otręby pszenne 10 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2290.55 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 324.03 g; W tym cukry: 52.39 g; Błonnik pok.: 35.46 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2088.57 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kw. tł. nasy.: 12.58 g; Węglowodany ogółem: 307.94 g; W tym cukry: 60.46 g; Błonnik pok.: 25.58 g; Sól: 4.99 g;	Wartość energetyczna: 2420.55 kcal; Białko ogółem: 110.08 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 336.53 g; W tym cukry: 48.86 g; Błonnik pok.: 43.48 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 2379.40 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 340.43 g; W tym cukry: 60.77 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 9.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g Jabłko pieczone 150 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 Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml Mus z truskawek* 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Herbatniki 30 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml Bitka z udźca z indyka duszona 100 g Sos z natki pietruszki (2) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g Rukola 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Sałatka z pomidorów b/skóry z bazylią 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt
		Wartość energetyczna: 2412.92 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2566.92 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 359.65 g; W tym cukry: 81.28 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 1976.90 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 35.38 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2647.45 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 397.11 g; W tym cukry: 96.13 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 8.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Mus z brzoskwiń 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Rzodkiew biała 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Herbatniki 30 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml Kluski śląskie 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml Kluski śląskie 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml Kasza bulgur 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml Kluski śląskie 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g Pomidorki koktajlowe 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml Otręby pszenne 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2251.30 kcal; Białko ogółem: 109.73 g; Tłuszcz: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 326.95 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2162.76 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 2296.22 kcal; Białko ogółem: 130.15 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 9.93 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 53.07 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2465.30 kcal; Białko ogółem: 112.35 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.57 g; Węglowodany ogółem: 370.37 g; W tym cukry: 66.38 g; Błonnik pok.: 32.41 g; Sól: 5.85 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,*