

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka 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>) Mus z truskawek* 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 (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka 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 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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi (g) 150 g			
	Obiad	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	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>) 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 (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2425.55 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 92.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 73.62 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2081.98 kcal; Białko ogółem: 93.54 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2223.72 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 286.53 g; W tym cukry: 50.61 g; Błonnik pok.: 40.31 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2742.38 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 412.29 g; W tym cukry: 137.33 g; Błonnik pok.: 37.07 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-02 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Chłodnik buraczkowy 300 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chłodnik buraczkowy 300 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2,6) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak młodej kapusty z koncentratem (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2,6) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chłodnik buraczkowy 300 ml (<u>JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 40 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 45 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 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. 45 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 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. 45 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 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. 45 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2702.24 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; Węglowodany ogółem: 300.36 g; W tym cukry: 85.87 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2216.09 kcal; Białko ogółem: 111.34 g; Tłuszcz: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 267.71 g; W tym cukry: 76.60 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2561.36 kcal; Białko ogółem: 113.77 g; Tłuszcz: 90.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; Węglowodany ogółem: 341.36 g; W tym cukry: 57.42 g; Błonnik pok.: 40.68 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2949.24 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 108.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 8.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (MLE₁) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (MLE₁) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE₁, GOR₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ₁) Mus z brzoskwiń 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml (MLE₁) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE₁, GOR₁) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Kakao na mleku 250 ml (MLE₁)
	II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ₁)	Biskvity 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ₁)
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze śmietaną (1) 100 g (MLE₁) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (SEL₁) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (SEL₁) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g (MLE₁) Szpinak gotowany (6)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ₁) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata ze śmietaną (1) 100 g (MLE₁) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE₁) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ₁)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (ORZ₁)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Rzodkiew biała 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 (SOJ₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ₁) 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 (SOJ₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Rzodkiew biała 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 (SOJ₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt (MLE₁)		Serek homo. naturalny 50 g (MLE₁) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁) Szpinak baby 10 g	kaszka Smakija 1 szt (MLE₁)
		Wartość energetyczna: 2185.79 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; Węglowodany ogółem: 298.15 g; W tym cukry: 43.07 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1843.06 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 40.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 280.24 g; W tym cukry: 63.43 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2391.54 kcal; Białko ogółem: 109.95 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.13 g; Węglowodany ogółem: 310.09 g; W tym cukry: 39.09 g; Błonnik pok.: 39.49 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2581.76 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 356.56 g; W tym cukry: 80.18 g; Błonnik pok.: 33.60 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-04 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ser żółty 70 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>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Cykorja 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Ser żółty 70 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>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym(6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 40 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</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 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	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) 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>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2504.27 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; W tym cukry: 58.85 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2119.76 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 83.16 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2198.08 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 8.27 g;	Wartość energetyczna: 2790.87 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 99.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; Węglowodany ogółem: 357.87 g; W tym cukry: 103.05 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-05 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) wiśnie 20 g Pasta z twarogu waniliowa 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>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) wiśnie 20 g Pasta z twarogu waniliowa 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Truskawki 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka duszony 100 g Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</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 indyka duszony 100 g 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 indyka duszony 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02.</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 indyka duszony 100 g Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</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	Galaretki malinowe 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 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: 2438.69 kcal; Białko ogółem: 112.48 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.69 g; Węglowodany ogółem: 365.05 g; W tym cukry: 78.93 g; Błonnik pok.: 36.71 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 2074.90 kcal; Białko ogółem: 92.62 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 2.73 g;	Wartość energetyczna: 2329.10 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 63.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; Węglowodany ogółem: 332.66 g; W tym cukry: 41.87 g; Błonnik pok.: 41.65 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2362.80 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 361.45 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 35.96 g; Sól: 6.11 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-06 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 sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 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	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 sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Nektarynka 1 szt 1 szt	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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Brokułowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczarkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g 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>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g 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>) Pomidorki koktajlowe 40 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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: 2544.70 kcal; Białko ogółem: 125.61 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.02 g; Węglowodany ogółem: 345.70 g; W tym cukry: 64.62 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2479.52 kcal; Białko ogółem: 126.31 g; Tłuszcz: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 334.73 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 23.01 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2137.68 kcal; Białko ogółem: 115.72 g; Tłuszcz: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; W tym cukry: 33.36 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2806.20 kcal; Białko ogółem: 134.30 g; Tłuszcz: 85.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 387.79 g; W tym cukry: 93.31 g; Błonnik pok.: 28.31 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 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>) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sos tatarski 30 ml (<u>MLE, GOR, S02.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, p arzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Zupa Gulaszowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony szarpany 100 g Sos ziołowy* (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami *(6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony szarpany 100 g Sos ziołowy* (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa Gulaszowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Karkówka duszona 100 g Sos śmietanowo-musztardowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pomarańcza 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel z truskawkami 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: 2724.27 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 109.75 g; Kw. tł. nasy.: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 325.36 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2496.23 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; W tym cukry: 89.62 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2560.02 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 101.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; Węglowodany ogółem: 314.94 g; W tym cukry: 41.89 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2912.37 kcal; Białko ogółem: 119.10 g; Tłuszcz: 104.40 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 6.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny/muszelki 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	Makaron drobny/muszelki 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	Makaron drobny/muszelki 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 Rozspanka 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2238.72 kcal; Białko ogółem: 115.73 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 311.88 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2187.44 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 306.88 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 19.64 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2456.60 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 89.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 288.65 g; W tym cukry: 31.94 g; Błonnik pok.: 28.41 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2309.92 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 325.86 g; W tym cukry: 58.95 g; Błonnik pok.: 27.03 g; Sól: 6.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</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	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 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>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</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			Kiwi 1 szt 150 g	Ciastka zbożowe z owocami 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
Obiad	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i 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>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2550.58 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2148.90 kcal; Białko ogółem: 123.13 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; W tym cukry: 43.03 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 8.07 g;	Wartość energetyczna: 2398.77 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2782.73 kcal; Białko ogółem: 139.21 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 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
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 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>) Roszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasztet sojowy 50 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SOJ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2,6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pomidor z cebulą i oliwą 100 g Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 330 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	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 330 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 200 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10g (<u>GLU PSZ.</u>)	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2601.57 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 342.47 g; W tym cukry: 86.85 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 5.30 g;	Wartość energetyczna: 2030.11 kcal; Białko ogółem: 96.99 g; Tłuszcz: 53.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.70 g; Węglowodany ogółem: 298.35 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 4.43 g;	Wartość energetyczna: 2338.01 kcal; Białko ogółem: 114.35 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 293.70 g; W tym cukry: 39.90 g; Błonnik pok.: 34.38 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2755.36 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 413.37 g; W tym cukry: 114.35 g; Błonnik pok.: 25.57 g; Sól: 5.31 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,