

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie			
	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jagód 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jagód 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Koktajl mleczny z czarną porzeczką 150 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl mleczny z bananem 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad			
	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, 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	Dyniowa (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	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Leczo wegetariańskie (6) 200 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, 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
	PD		Nektarynka 1 szt 1 szt	
	Kolacja		Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta (6) 150 g (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż z jabłkiem duszonym, maliną i jogurtem 400 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2355.36 kcal; Białko ogółem: 69.39 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; Węglowodany ogółem: 396.29 g; W tym cukry: 66.01 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2189.50 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 64.79 g; Błonnik pok.: 29.00 g; Sól: 4.64 g;	Wartość energetyczna: 2369.08 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 81.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 46.51 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 2528.01 kcal; Białko ogółem: 74.48 g; Tłuszcz: 64.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; Węglowodany ogółem: 433.51 g; W tym cukry: 97.30 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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 owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z ciecierzycy i pieczarki duszonej (1,6) 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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Cykoria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy i pieczarki duszonej (1,6) 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 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 Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz.szarpany 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz.szarpany 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	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>) Rzodkiew biała 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>) Buraczki z jabłkiem (2) 150 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>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rukola 10 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2231.98 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1955.78 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2391.71 kcal; Białko ogółem: 120.60 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; W tym cukry: 30.50 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2577.65 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-23 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki papryki kolorowej 50 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 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>) Pomidor 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 (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 100 g 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszkka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt ze zbóżami 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ.</u>)	kaszkka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2163.14 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; W tym cukry: 41.96 g; Błonnik pok.: 24.27 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1810.11 kcal; Białko ogółem: 92.37 g; Tłuszcz: 38.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.52 g; Węglowodany ogółem: 285.32 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2296.25 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; W tym cukry: 44.34 g; Błonnik pok.: 35.31 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2408.34 kcal; Białko ogółem: 101.58 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 345.68 g; W tym cukry: 91.38 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 6.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana z maliną 300 g (<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>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (1) 50 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z maliną 300 g (<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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (6) 50 ml (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z maliną 300 g (<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>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (1) 50 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Morela świeża 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Indyk krojony w sosie pomidorowo-śmietanowym (1) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierś z indyka duszona (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Cukinia pieczona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk krojony w sosie pomidorowo-jogurtowym (6) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Indyk krojony w sosie pomidorowo-śmietanowym (1) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 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	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	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	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>) Cykorja 40 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 świeża 100 g Sałata zielona 10 g 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	Kisiel z malinami 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)		Kisiel z malinami 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z malinami 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2804.83 kcal; Białko ogółem: 108.60 g; Tłuszcz: 108.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 103.41 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2519.89 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; Węglowodany ogółem: 315.66 g; W tym cukry: 40.96 g; Błonnik pok.: 39.22 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 2796.63 kcal; Białko ogółem: 103.32 g; Tłuszcz: 108.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.90 g; Węglowodany ogółem: 375.22 g; W tym cukry: 109.17 g; Błonnik pok.: 36.89 g; Sól: 4.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g 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>) Pomidor 100 g Mix sałat 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* 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 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* 10 g 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>) Pomidor 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 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>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chrupki kukurydziane 15 g
Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2421.98 kcal; Białko ogółem: 122.23 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 326.04 g; W tym cukry: 63.00 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2339.01 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; Węglowodany ogółem: 320.76 g; W tym cukry: 73.84 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2276.27 kcal; Białko ogółem: 121.77 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; Węglowodany ogółem: 295.28 g; W tym cukry: 49.14 g; Błonnik pok.: 32.05 g; Sól: 5.23 g;	Wartość energetyczna: 2617.01 kcal; Białko ogółem: 130.21 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 358.00 g; W tym cukry: 70.79 g; Błonnik pok.: 29.30 g; Sól: 4.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-26 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Cykoria 40 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 (<u>SOJ,</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 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z fileta kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Cukinia pieczona plastry 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z fileta kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry 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>) Rzodkiewka 30 g	Galaretka malinowa 150 g
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (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 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (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 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>) 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 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2394.21 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 362.05 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 40.51 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2170.37 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.10 g; Węglowodany ogółem: 327.20 g; W tym cukry: 60.27 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2344.76 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.83 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 46.47 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2382.99 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 375.25 g; W tym cukry: 79.66 g; Błonnik pok.: 37.89 g; Sól: 8.44 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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	
2025-07-27 niedziela	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Schab duszony plastry 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 konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Schab duszony plastry 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>) Pomidor b/skórki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Schab duszony plastry 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 świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	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>) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Pasta z jaj z cebulą 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pasta z jaj z cebulą i 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	Pasta z jaj z cebulą ze szczypiorkiem (1) 120 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Galaretka wiśniowa 200 g	Galaretka brzoskwińska 200 g	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Orzechy włoskie tuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	Galaretka wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2550.64 kcal; Białko ogółem: 125.06 g; Tłuszcz: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; W tym cukry: 52.97 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2430.68 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 322.60 g; W tym cukry: 56.25 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2330.96 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 87.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; Węglowodany ogółem: 288.98 g; W tym cukry: 41.15 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 5.25 g;	Wartość energetyczna: 2796.87 kcal; Białko ogółem: 135.80 g; Tłuszcz: 94.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 362.46 g; W tym cukry: 82.06 g; Błonnik pok.: 27.28 g; Sól: 5.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml (<u>MLE.</u>) wiśnie duszone 15 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Jabłko pieczone 150 g Rukola 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) wiśnie duszone 15 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 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	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Solferino (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny z twarogiem 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Nektarynka 1 szt 1 szt			
	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	Arbuz 200 g	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2271.27 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2620.90 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Tłuszcz: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 390.04 g; W tym cukry: 92.51 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 2279.94 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 87.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2430.00 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 81.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; W tym cukry: 141.01 g; Błonnik pok.: 29.40 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Pasta z twarogu waniliowa 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 80 g Słupki z marchewki 100 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos jarzynowy(6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	Jogurt jagodowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Pomidor b/skórki 100 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 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	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: 2648.97 kcal; Białko ogółem: 119.25 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; Węglowodany ogółem: 346.43 g; W tym cukry: 47.64 g; Błonnik pok.: 30.13 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2265.05 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 4.42 g;	Wartość energetyczna: 2415.15 kcal; Białko ogółem: 134.28 g; Tłuszcz: 70.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.17 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g; W tym cukry: 63.32 g; Błonnik pok.: 41.49 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2927.17 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 105.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.23 g; Węglowodany ogółem: 380.81 g; W tym cukry: 69.76 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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
2025-07-30 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Grochowa (1,6) 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna (1,6) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa (1,6) 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa (1,6) 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna (1,6) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 40 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2465.64 kcal; Białko ogółem: 127.89 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 10.55 g;	Wartość energetyczna: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 111.68 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 59.07 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2517.90 kcal; Białko ogółem: 135.38 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; Węglowodany ogółem: 328.81 g; W tym cukry: 37.25 g; Błonnik pok.: 41.17 g; Sól: 10.40 g;	Wartość energetyczna: 2673.64 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 382.78 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sól: 10.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</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 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>) 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>) 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>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez 15 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 40 g	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	grycikowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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 brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</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 Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka żółta 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>) Jabłko pieczone 150 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 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 żółta świeża 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>)		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	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2274.03 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 29.32 g; Sól: 8.34 g;	Wartość energetyczna: 2055.92 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2276.64 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 312.97 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2615.83 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 363.15 g; W tym cukry: 95.58 g; Błonnik pok.: 31.16 g; Sól: 8.71 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,