

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 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 na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Knedle z truskawkami + 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami + 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z pesto (6) 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) Surówka z marchwi 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Knedle z truskawkami + 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 200 g
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Wafelki 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby z oliwą 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2690.36 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 69.87 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2524.62 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz: 92.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 358.44 g; W tym cukry: 64.02 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 3068.83 kcal; Białko ogółem: 123.85 g; Tłuszcz: 149.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 319.82 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2931.06 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 414.36 g; W tym cukry: 76.49 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 8.96 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml (<u>MLE,</u>) Kakao na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Rukola 10 g
II ŚN			Jabłko 150 g Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Sałata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab duszony (2) 100 g Sos tymiankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab duszony (6) 100 g Sos tymiankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza kuskus perłowy 200 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK,</u>) Sałata ze śmietaną (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Śliwka 150 g	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ,</u>)
Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) 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 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>) Sałatka jarzynowa (6) 150 g (<u>GOR,</u>) 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>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PZ	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)
	Wartość energetyczna: 2613.04 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; Węglowodany ogółem: 355.79 g; W tym cukry: 68.48 g; Błonnik pok.: 31.72 g; Sól: 7.20 g;	Wartość energetyczna: 2094.38 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; W tym cukry: 70.19 g; Błonnik pok.: 21.61 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2413.35 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; Węglowodany ogółem: 327.25 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 40.47 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 3060.44 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 104.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 416.82 g; W tym cukry: 107.40 g; Błonnik pok.: 35.74 g; Sól: 10.62 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>) Mus z mango 10 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 1szt. 1 szt
Obiad	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew got.mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g (<u>MLE.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Marchew got.mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kisiel z truskawkami 200 ml
Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2338.06 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g; W tym cukry: 52.69 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2180.45 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; W tym cukry: 76.74 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.65 g;	Wartość energetyczna: 2385.32 kcal; Białko ogółem: 125.03 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; Węglowodany ogółem: 317.00 g; W tym cukry: 49.29 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.08 g;	Wartość energetyczna: 2613.76 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 381.49 g; W tym cukry: 103.46 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 7.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-14 czwartek	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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) 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 (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem *(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem *(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym *(6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem *(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (1,6) z kielkami 100 g Kalaflor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2135.65 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.96 g; Węglowodany ogółem: 284.36 g; W tym cukry: 52.01 g; Błonnik pok.: 22.74 g; Sól: 8.94 g;	Wartość energetyczna: 1989.53 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 262.10 g; W tym cukry: 48.93 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2171.48 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 298.05 g; W tym cukry: 60.06 g; Błonnik pok.: 31.76 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2377.95 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.49 g; Węglowodany ogółem: 315.84 g; W tym cukry: 75.96 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 8.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-15 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Sos tatarski (1) 30 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix sałat(2) 150 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>) Chrzan z jogurtem 15 g (<u>MLE, S02,</u>) Mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE,</u>) 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>) Sos tatarski (1) 30 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, S02,</u>) Mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Biszkopty 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ,</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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 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	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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: 3119.74 kcal; Białko ogółem: 119.83 g; Tłuszcz: 122.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; Węglowodany ogółem: 395.00 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 5.02 g;	Wartość energetyczna: 2538.18 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 94.29 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 2307.96 kcal; Białko ogółem: 129.43 g; Tłuszcz: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 276.60 g; W tym cukry: 50.74 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 6.16 g;	Wartość energetyczna: 3299.34 kcal; Białko ogółem: 126.61 g; Tłuszcz: 126.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 426.69 g; W tym cukry: 96.11 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 5.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 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 JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 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	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (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 soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2063.42 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 60.98 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1763.83 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 9.33 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 2.99 g;	Wartość energetyczna: 2438.08 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 82.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 329.05 g; W tym cukry: 43.90 g; Błonnik pok.: 39.56 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 2206.25 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 57.00 g; Błonnik pok.: 33.20 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-17 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Krem z brokuł (6) 300 ml (SEL.) Połędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Połędwiczki wieprzowe 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)
	PD			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 10 g	Kisiel z malinami 200 ml
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PZ	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (SEL.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2504.07 kcal; Białko ogółem: 114.67 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 26.31 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2471.46 kcal; Białko ogółem: 115.37 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 322.82 g; W tym cukry: 50.52 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 9.32 g;	Wartość energetyczna: 1912.68 kcal; Białko ogółem: 99.10 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 267.63 g; W tym cukry: 28.49 g; Błonnik pok.: 29.57 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2584.17 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 369.03 g; W tym cukry: 91.36 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 6.84 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ. 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	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat z oliwą 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ. 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	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ. 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>) Mix sałat z oliwą 100 g 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) z kielbasą 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna (1,6) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa (1,6) z kielbasą 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 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) z kielbasą 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) mięso mielone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 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	Ryż z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g		Ryż brązowy z warzywami (cukinia,papryka,pieczarka) (6) 350 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	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>)	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2555.16 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; Węglowodany ogółem: 373.72 g; W tym cukry: 68.54 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2372.61 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.00 g; Węglowodany ogółem: 341.52 g; W tym cukry: 64.82 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2523.51 kcal; Białko ogółem: 129.82 g; Tłuszcz: 83.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2780.60 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; Węglowodany ogółem: 408.53 g; W tym cukry: 119.06 g; Błonnik pok.: 35.45 g; Sól: 7.36 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 kiszony 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 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	Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</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	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 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			Nektarynka 1 szt 1 szt	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>) buraczki z jabłkiem 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 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 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) 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>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE,</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2316.38 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 30.03 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 1915.61 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz: 50.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 283.31 g; W tym cukry: 41.40 g; Błonnik pok.: 26.54 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 2278.04 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2418.16 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 83.51 g; Błonnik pok.: 31.86 g; Sól: 10.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-08-20 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z malin* 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR,) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z malin* 10 g Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (MLE, S02,) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Mus z malin* 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR,) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kluski leniwe z serem i bułką tartą 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kluski leniwe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (SEL,) Sos jarski z ciecierzycą (6) 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z ogórkiem świeżym (6) 100 g (MLE,) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kluski leniwe z serem i bułką tartą 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Twarożek 100 g (MLE,) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (MLE,) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Dżem 25 g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (MLE,) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (MLE,) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (MLE,)			
		Wartość energetyczna: 2554.95 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 382.15 g; W tym cukry: 99.77 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 6.52 g;	Wartość energetyczna: 2726.37 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 403.52 g; W tym cukry: 134.29 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2240.55 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 320.77 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 37.58 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2901.42 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 83.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; Węglowodany ogółem: 443.30 g; W tym cukry: 155.04 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 6.68 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,