

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

|                         |           | W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-01 poniedziałek | Śniadanie | Płatki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mus z brzoskwiń 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g                                      | Płatki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Salata zielona 10 g |
|                         | II śN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                      | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                           | Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                             | Gulaszowa z mięsem (6) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                 | Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Naleśniki z dżemem brzoskwinowym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                             |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Nektarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                          | Melon 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         | Kolacja   | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                      | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cykoria 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g              | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Cykoria 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                             |
|                         | PN        | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ</u> )                                                                                                                                                                                         | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2144.38 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 5.68 g;                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 1990.50 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 40.99 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 82.91 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 4.19 g;                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2341.35 kcal; Białko ogółem: 119.08 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 317.49 g; W tym cukry: 47.62 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 5.37 g;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2386.28 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 354.18 g; W tym cukry: 103.72 g; Błonnik pok.: 27.38 g; Sól: 5.97 g;                                                                                                                                                                |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                      |           | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                   | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-02 wtorek                                                                                                                                                                              | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                            | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pasta z soczewicy czerwonej 100 g<br>Słupki z marchewki 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                     | Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brukselka got. 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                       | Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony (2,6) szarpany 100 g<br>Sos pieczeniowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Marchew mini gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                           | Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Schab duszony (2,6) szarpany 100 g<br>Sos jarzynowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brukselka got. 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Brukselka got. 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                           | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                             | Serek homo. naturalny 140 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                      | Serek homo. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Otręby pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                            | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 2121.51 kcal; Białko ogółem: 107.90 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 308.10 g; W tym cukry: 34.50 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 6.68 g; |           | Wartość energetyczna: 1926.20 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; Węglowodany ogółem: 273.07 g; W tym cukry: 35.81 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 4.29 g;                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2179.10 kcal; Białko ogółem: 124.98 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g; W tym cukry: 56.81 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 5.19 g;                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2335.65 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.16 g; Węglowodany ogółem: 353.01 g; W tym cukry: 68.23 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 6.20 g;                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa |                                                                                                                                                                                               | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3.r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-03 środa          | Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix salat 20 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Chrzan z jogurtem 20 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g       | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                           | II ŚN                                                                                                                                                                                         | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                           | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kapuśniak (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy (1) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                  | Zacierkowa (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                         | Kapuśniak (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazyliowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g<br>Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g ( <u>SEZ.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Kapuśniak (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kotlet mielony wieprzowy (1) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   |
|                           | PD                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ser żółty 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szpinak baby 10 g                                                                                                                                                             | Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                           | Kolacja                                                                                                                                                                                       | Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek b/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                                                                                                                                           | Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek b/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                              | Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                   | Ryż na sypko 200 g<br>Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mus z jabłek b/c 150 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                           | PN                                                                                                                                                                                            | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | Wartość energetyczna: 2438.85 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz: 84.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; Węglowodany ogółem: 345.95 g; W tym cukry: 73.31 g; Błonnik pok.: 28.81 g; Sól: 5.44 g; | Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.07 g; Węglowodany ogółem: 352.89 g; W tym cukry: 73.48 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 3.83 g;                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2225.25 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 297.56 g; W tym cukry: 29.66 g; Błonnik pok.: 38.23 g; Sól: 5.50 g;                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2585.35 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 369.04 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 31.22 g; Sól: 5.67 g;                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

|                     |           | W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-04 czwartek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* 20 g<br>Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                     | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* 20 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cykorja 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                     | Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                   | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Mus z truskawek* 20 g<br>Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Brzoskwinia 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z indyka po hawajsku 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos ananasowy (1) 50 ml<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                 | Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bitka z udźca z indyka duszona 100 g<br>Sos ziołowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kasza jaglana na sypko 200 g<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                               | Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Bitka z udźca z indyka duszona 100 g<br>Sos ziołowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                | Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z indyka po hawajsku 120 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sos ananasowy (1) 50 ml<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g<br>Fasolka szparagowa żółta 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                      |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                                                           | Przecier owocowy jablko-truskawka 120g 1 szt ( <u>może zawierać: MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja   | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>buraczki z jabłkiem 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml     |
|                     | PN        | Kefir 2 % t#200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 2 % t#200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % t#200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 2 % t#200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2488.27 kcal; Białko ogółem: 108.84 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; W tym cukry: 48.48 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.41 g;                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2077.30 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 290.90 g; W tym cukry: 45.87 g; Błonnik pok.: 23.34 g; Sól: 8.33 g;                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2369.45 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; W tym cukry: 37.90 g; Błonnik pok.: 33.04 g; Sól: 8.29 g;                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2581.80 kcal; Białko ogółem: 117.85 g; Tłuszcz: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 98.51 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 9.99 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa |                                                                                                                                                                                                | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                         | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek         | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z malin* 10 g<br>Pasta z awokada i jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z malin* 10 g<br>Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Pasta z awokada i jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                 | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z malin* 10 g<br>Pasta z awokada i jajka ze szczypiorkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Mix салат 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                           | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                    | Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | Obiad                                                                                                                                                                                          | Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g<br>Bukiet warzyw got.euro 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                      | Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Marchew mini 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                 | Grochowa z ziemniakami i kielbasą* (6) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <u>SEL</u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g<br>Bukiet warzyw got.euro 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g<br>Bukiet warzyw got.euro 100 g ( <u>może zawierać: SEL</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                           |
|                           | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Hummus z ciecierzycy 60 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                         | Chrupki kukurydziane 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                      | Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                            | Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                | Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                      |
| PN                        | Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml<br>Migdały 20 g ( <u>ORZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | Wartość energetyczna: 2455.48 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; W tym cukry: 50.53 g; Błonnik pok.: 32.47 g; Sól: 5.21 g; | Wartość energetyczna: 2120.64 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz: 54.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.68 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 75.01 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.76 g;                                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2633.59 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 357.30 g; W tym cukry: 46.84 g; Błonnik pok.: 51.02 g; Sól: 5.42 g;                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2699.53 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 403.41 g; W tym cukry: 76.05 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 5.21 g;                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                      |           | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-06 sobota                                                                                                                                                                              | Śniadanie | Płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Mus z jabłek () b/c 20 g<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Cykorja 40 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g<br>Mus z jabłek () b/c 20 g | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                 | Płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Mus z jabłek () b/c 20 g |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEZ</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                           | Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                    | Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Sos chrzanowy (6) 50 ml ( <u>MLE, SO2</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEZ</u> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>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> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiewka 30 g                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Galaretka malinowa 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                       | Paszтет wegetariański (2) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                             | Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                 | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Kaszką smakija 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kaszką smakija 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Wartość energetyczna: 2326.60 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; W tym cukry: 39.53 g; Błonnik pok.: 38.47 g; Sól: 6.29 g; |           | Wartość energetyczna: 1919.66 kcal; Białko ogółem: 85.65 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 275.70 g; W tym cukry: 49.54 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.27 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2294.59 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.55 g; Węglowodany ogółem: 329.13 g; W tym cukry: 48.37 g; Błonnik pok.: 43.11 g; Sól: 7.02 g;                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2315.38 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; Węglowodany ogółem: 333.61 g; W tym cukry: 53.20 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.09 g;                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa |           | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-07 niedziela      | Śniadanie | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g              | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                           | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Obiad     | Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Colesław (1) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Buraczki gotowane (1,2) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sernik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )                                                                                 | Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka z udźca z indyka duszona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Sos z natki pietruszki (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane (1,2) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )                                                                                    | Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Colesław (6) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Żółta fasolka szparagowa * 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka Colesław (1) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR</u> )<br>Buraczki gotowane (1,2) 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sernik 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> )                                                                  |
|                           | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Szpinak baby 10 g                                                                                                                                                                                                                                                        | Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Kolacja   | Schab pieczony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )                                                                                                                     | Schab pieczony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )                                                                                                                           | Schab pieczony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                               | Schab pieczony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )                                                                                                      |
|                           | PN        | Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel z aroni z/c * 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           |           | Wartość energetyczna: 2480.99 kcal; Białko ogółem: 128.43 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 2696.61 kcal; Białko ogółem: 125.74 g; Tłuszcz: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 373.41 g; W tym cukry: 75.33 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 5.92 g;                                                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2152.70 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.88 g;                                                                                        | Wartość energetyczna: 2827.04 kcal; Białko ogółem: 144.10 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 395.57 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 7.22 g;                                                                                                                                                                                                                     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

|                         |           | W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                                           | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-08 poniedziałek | Śniadanie | tapioka na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>mus z mango 15 g<br>Pasztet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Orzechy włoskie luskane 30 g ( <u>ORZ</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | tapioka na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Orzechy włoskie luskane 30 g ( <u>ORZ</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | tapioka na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>mus z mango 15 g<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Orzechy włoskie luskane 30 g ( <u>ORZ</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                         | II ŚN     | Kiwi (g) 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                         | Obiad     | fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                 | krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Pierogi leniwe 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny słodki 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                            | fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )<br>Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                     | fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> )<br>Pierogi leniwe z masłem i bułka tartą 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny słodki 150 g ( <u>MLE</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <u>MLE</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                              |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                               | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                         | Kolacja   | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                             | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g             | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                               | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                       |
|                         | PN        | Deser mleczno-ryżowy Beriso 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Deser mleczno-ryżowy Beriso 1 szt ( <u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2419.07 kcal; Białko ogółem: 108.18 g; Tłuszcz: 91.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; W tym cukry: 73.85 g; Błonnik pok.: 31.48 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2389.49 kcal; Białko ogółem: 96.36 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 385.03 g; W tym cukry: 105.93 g; Błonnik pok.: 20.17 g; Sól: 7.98 g;                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2206.87 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; W tym cukry: 48.40 g; Błonnik pok.: 40.11 g; Sól: 10.08 g;                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 3094.88 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 89.46 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 468.99 g; W tym cukry: 142.88 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 11.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                 |



Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

| W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                      |           | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                                                  | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-09 wtorek                                                                                                                                                                              | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Mus jagodowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Mus jagodowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cykoria 40 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                       | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Mus jagodowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                                                                                                                                                                                                | II ŚN     | Pasztet sojowy 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Galaretka jogurtowo-malinowa 200 g ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                | Obiad     | Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Karkówka duszona 100 g<br>Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka szwedzka (1) 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                           | Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Schab duszony szarpany 100 g<br>Sos ziołowy* (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Marchew mini gotowana + 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                      | Selerowa z ziemniakami*(6) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Schab duszony szarpany 100 g<br>Sos ziołowy* (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Salatka szwedzka (6) 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Karkówka duszona 100 g<br>Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <u>JAJ.</u> )<br>Salatka szwedzka (1) 100 g ( <u>GOR.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                            |
|                                                                                                                                                                                                | PD        | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wafelki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                | Kolacja   | Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                                                                                              | Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Salata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                              | Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )<br>margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Rzodkiewka 100 g<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Cytryna 5 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml   | Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                | PN        | Sok jabłkowo-mango 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Salata zielona 10 g                                                                                                                                    | Sok jabłkowo-mango 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Wartość energetyczna: 2566.67 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 87.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; Węglowodany ogółem: 353.35 g; W tym cukry: 91.81 g; Błonnik pok.: 27.39 g; Sól: 4.58 g; |           | Wartość energetyczna: 2072.85 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; W tym cukry: 77.97 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 4.43 g;                                                                                                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2226.00 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.21 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2859.71 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; Węglowodany ogółem: 408.60 g; W tym cukry: 96.69 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 4.81 g;                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

|                  |           | W-wa WB- WIM 1 Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                             | W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów                                                                                                                                                                                                                                     | W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-10 środa | Śniadanie | kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Rukola 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                     | kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml ( <u>MLE</u> )<br>Twarożek z koperkiem 120 g ( <u>MLE</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Rukola 10 g<br>Kakao na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Zupa porowa (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy (1) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Salata ze śmietaną (1) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                    | pomidorowa z ryżem (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Klops z ryżem i wieprzowiną 100 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                               | Zupa porowa (6) 300 ml ( <u>SEL</u> )<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy (6) 100 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Salata z kefirem i jogurtem greckim (6) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Szpinak gotowany (6)* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml   | Zupa porowa (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> )<br>Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g ( <u>JAJ</u> )<br>Sos pomidorowy (1) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Salata ze śmietaną (1) 100 g ( <u>MLE</u> )<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                     |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )<br>Orzechy włoskie luskane 20 g ( <u>ORZ</u> )                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt ( <u>ORZ</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Kolacja   | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g     | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                |
|                  | PZ        | kaszka Smakija 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                           | kaszka Smakija 1 szt ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 105.07 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; W tym cukry: 55.57 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 6.23 g;                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 1859.64 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 290.09 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 25.06 g; Sól: 4.70 g;                                                                                            | Wartość energetyczna: 2268.21 kcal; Białko ogółem: 107.79 g; Tłuszcz: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.54 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; W tym cukry: 46.65 g; Błonnik pok.: 37.56 g; Sól: 7.54 g;                                                                                      | Wartość energetyczna: 2634.74 kcal; Białko ogółem: 117.12 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 373.78 g; W tym cukry: 97.19 g; Błonnik pok.: 41.54 g; Sól: 6.43 g;                                                                                                                                                    |

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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