

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-01 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 150 g	Ciastka zbożowe z owocami 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem brązowym(6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ. SOJ. MLE. GOR. może zawierać: GLU PSZ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2550.58 kcal; Białko ogółem: 133.23 g; Tłuszcz: 81.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; W tym cukry: 49.16 g; Błonnik pok.: 26.84 g; Sól: 9.89 g;	Wartość energetyczna: 2152.30 kcal; Białko ogółem: 122.48 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 20.50 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 2398.77 kcal; Białko ogółem: 125.45 g; Tłuszcz: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 46.38 g; Błonnik pok.: 32.49 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2782.73 kcal; Białko ogółem: 139.21 g; Tłuszcz: 89.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 359.48 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 9.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rozszponka 10 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 50 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SOJ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa z fetą 100 g (<u>MLE. GOR.</u>) Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. może zawierać: SOJ.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL.</u>) wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2,6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z fetą 100 g (<u>MLE. GOR.</u>) Fasolka szparagowa zielona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>)
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Mix sałat z ogórkiem,oliwą i kielkami 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet na maśle (2) 200 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Mix sałat z pomidorem b/skóry i oliwą (2) 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Mix sałat z ogórkiem,oliwą i kielkami 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Mix sałat z ogórkiem,oliwą i kielkami 200 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 200 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Arbuz 200 g
	Wartość energetyczna: 2260.56 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 100.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 246.24 g; W tym cukry: 68.09 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 6.28 g;	Wartość energetyczna: 2049.36 kcal; Białko ogółem: 101.94 g; Tłuszcz: 82.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 232.67 g; W tym cukry: 56.79 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2174.85 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 220.87 g; W tym cukry: 41.72 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 7.13 g;	Wartość energetyczna: 2565.85 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 32.64 g; Sól: 6.09 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-03 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Nektarynka 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Roszponka 10 g			Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2552.07 kcal; Białko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz: 83.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 351.62 g; W tym cukry: 82.24 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2351.38 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 4.58 g;	Wartość energetyczna: 2579.95 kcal; Białko ogółem: 125.54 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; Węglowodany ogółem: 311.79 g; W tym cukry: 45.40 g; Błonnik pok.: 37.44 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2793.34 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 97.54 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; Węglowodany ogółem: 378.29 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 6.39 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-04 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony.parzony.zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony.parzony.zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony.parzony.zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy.grubo rozdrobniony.parzony.zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLUPSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt 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>)	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kurczak curry (1,6) 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka Ciesław (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kurczak curry (1,6) 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka Ciesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2213.44 kcal; Białko ogółem: 111.52 g; Tłuszcz: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.95 g; Węglowodany ogółem: 325.27 g; W tym cukry: 56.98 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2107.01 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; W tym cukry: 53.58 g; Błonnik pok.: 25.54 g; Sól: 6.09 g;	Wartość energetyczna: 2360.23 kcal; Białko ogółem: 129.01 g; Tłuszcz: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 45.45 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2467.04 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 375.88 g; W tym cukry: 73.04 g; Błonnik pok.: 39.32 g; Sól: 8.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Cykorcia 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z makaronem* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Galaretka zielona 150 g
	Kolacja	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z malinami b/c 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2618.64 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 344.46 g; W tym cukry: 49.83 g; Błonnik pok.: 33.79 g; Sól: 7.66 g;	Wartość energetyczna: 2520.73 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; W tym cukry: 37.30 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2061.52 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 37.26 g; Sól: 6.81 g;	Wartość energetyczna: 2916.83 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 95.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 415.67 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 38.81 g; Sól: 8.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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	
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Roszponka 10 g	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem, (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pesto (6) 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem, (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD		Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 35 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	kaszka smkija 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak baby 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	
Wartość energetyczna: 2858.82 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 112.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 391.39 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 33.26 g; Sól: 10.25 g;		Wartość energetyczna: 2606.11 kcal; Białko ogółem: 70.95 g; Tłuszcz: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; Węglowodany ogółem: 367.64 g; W tym cukry: 82.80 g; Błonnik pok.: 24.90 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2914.20 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 136.91 g; Kw. tł. nasy.: 46.45 g; Węglowodany ogółem: 312.85 g; W tym cukry: 28.32 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2887.97 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 12.15 g;	

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

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Jogurt pitny 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Śliwka 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1934.00 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2422.24 kcal; Białko ogółem: 126.79 g; Tłuszcz: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; Węglowodany ogółem: 315.85 g; W tym cukry: 73.70 g; Błonnik pok.: 38.29 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2413.09 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 347.23 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 35.53 g; Sól: 8.14 g;

2025-10-07 wtorek

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-08 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	krem z papryki (1) z pestkami dyni 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z papryki (1) z pestkami dyni 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem (1) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2396.78 kcal; Białko ogółem: 113.06 g; Tłuszcz: 86.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 303.10 g; W tym cukry: 66.33 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2172.17 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 299.35 g; W tym cukry: 59.14 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2413.17 kcal; Białko ogółem: 124.18 g; Tłuszcz: 86.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; W tym cukry: 53.45 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2728.34 kcal; Białko ogółem: 121.03 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 360.16 g; W tym cukry: 121.74 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 9.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (2) 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Deser mleczno-ryżowy Berliso 200g 1 szt (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony (1,6) 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Filet z indyka pieczony (2) 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Szpinak duszony 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z indyka pieczony (1,6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z indyka pieczony (1,6) 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Paszтет sojowy 80 g (<u>SOJ. GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Szpinak baby 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka jarzynowa (2) 150 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2357.15 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 307.34 g; W tym cukry: 61.15 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2199.70 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 320.18 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 4.62 g;	Wartość energetyczna: 2280.69 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 37.68 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2672.35 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 362.52 g; W tym cukry: 103.62 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-01 do dnia 2025-10-10 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
2025-10-10 piątek	Śniadanie	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Pasta z awokado i jajka 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorcia 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z awokado i jajka (6) 100 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Pasta z awokado i jajka 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 100 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 35 g (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2536.73 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 85.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 356.39 g; W tym cukry: 81.40 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 5.67 g;	Wartość energetyczna: 2093.96 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.73 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; W tym cukry: 85.83 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 4.78 g;	Wartość energetyczna: 2270.15 kcal; Białko ogółem: 111.60 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 282.58 g; W tym cukry: 44.02 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 2928.38 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 92.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 413.42 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 6.15 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,*