

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-10-21 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR.</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 koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 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>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 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>) buraczki z jabłkiem 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>) Rzodkiewka 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	deser mleczno ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	deser mleczno ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2460.98 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 319.97 g; W tym cukry: 57.63 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 11.16 g;	Wartość energetyczna: 2342.70 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 326.10 g; W tym cukry: 74.81 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2362.36 kcal; Białko ogółem: 112.04 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2736.82 kcal; Białko ogółem: 125.22 g; Tłuszcz: 93.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.48 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; W tym cukry: 84.40 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 12.59 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-22 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	Twarożek 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g 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>) Dżem 25 g 1 szt Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2615.78 kcal; Białko ogółem: 127.96 g; Tłuszcz: 94.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; W tym cukry: 91.68 g; Błonnik pok.: 26.23 g; Sól: 5.21 g;	Wartość energetyczna: 2328.77 kcal; Białko ogółem: 127.50 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 2496.95 kcal; Białko ogółem: 143.56 g; Tłuszcz: 97.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; W tym cukry: 35.80 g; Błonnik pok.: 29.80 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 2804.78 kcal; Białko ogółem: 131.48 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; Węglowodany ogółem: 321.74 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 5.50 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-10-23 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, 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>) 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>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	
	Obiad	Kapuśniak z białej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszytk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z białej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszytk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	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>) Ogórek kiszony 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>) Pomidor b/skórki 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>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2182.11 kcal; Białko ogółem: 106.66 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g; W tym cukry: 40.69 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 7.68 g;	Wartość energetyczna: 2108.29 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; Węglowodany ogółem: 312.44 g; W tym cukry: 53.39 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2533.06 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 336.54 g; W tym cukry: 49.63 g; Błonnik pok.: 41.60 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2525.11 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 344.73 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 35.62 g; Sól: 8.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-24 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Gruszka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g 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: 2238.21 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz: 70.26 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.74 g;	Wartość energetyczna: 1977.72 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 296.10 g; W tym cukry: 66.63 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2140.37 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 8.99 g; Węglowodany ogółem: 299.72 g; W tym cukry: 45.81 g; Błonnik pok.: 34.07 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2719.16 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 396.58 g; W tym cukry: 135.52 g; Błonnik pok.: 32.80 g; Sól: 7.06 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-25 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z malin* 15 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszanany 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 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 na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g 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 na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszanany 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g Migdały 20 g(<u>ORZ.</u>)	Śliwka 150 g
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ, S02.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Szpinak gotowany (2)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ, S02.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ, S02.</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Pasztet z soczewicy z żurawiną (1) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet z soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt(<u>SEL.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		Wartość energetyczna: 2448.57 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 346.95 g; W tym cukry: 68.67 g; Błonnik pok.: 31.27 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2028.57 kcal; Białko ogółem: 89.96 g; Tłuszcz: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; W tym cukry: 54.91 g; Błonnik pok.: 25.66 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2382.32 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 42.94 g; Błonnik pok.: 36.75 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 2456.00 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 76.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 353.55 g; W tym cukry: 82.55 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-10-26 niedziela	Śniadanie	Platki 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>) Rzodkiewka 100 g Salata 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi 1 szt 1 szt	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 Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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 Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	PD		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Galaretki zielona 150 g
	Kolacja	Pasta z jaj z awokado i koperkiem (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 Salata 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 (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z awokado i koperkiem (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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z malinami z/c 250 ml	Kisiel z malinami b/c 250 ml	Kisiel z malinami z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2884.88 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 109.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 378.04 g; W tym cukry: 48.26 g; Błonnik pok.: 34.77 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2634.10 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.25 g; Węglowodany ogółem: 344.33 g; W tym cukry: 63.07 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 3166.87 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 444.98 g; W tym cukry: 93.06 g; Błonnik pok.: 38.71 g; Sól: 7.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek z ziołami 80 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 truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Naleśniki z dżemem brzoskwiiniowym 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Nektarynka 150 g	Melon 150 g
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorii 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2144.83 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 310.32 g; W tym cukry: 59.59 g; Błonnik pok.: 26.99 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1990.95 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 26.20 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2341.80 kcal; Białko ogółem: 120.50 g; Tłuszcz: 72.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 47.25 g; Błonnik pok.: 30.62 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 2391.77 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 356.09 g; W tym cukry: 104.25 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 7.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-28 wtorek				
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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 konserwowa 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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 świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g 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>) Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zraz zawijany wp ze schabu (1) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka got. 100 g 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>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2162.36 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.29 g; Węglowodany ogółem: 316.44 g; W tym cukry: 48.85 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 1958.20 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 10.41 g; Węglowodany ogółem: 278.67 g; W tym cukry: 50.21 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2187.95 kcal; Białko ogółem: 125.63 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; W tym cukry: 56.76 g; Błonnik pok.: 50.01 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2376.50 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 361.35 g; W tym cukry: 82.58 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa	
2025-10-29 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane 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>) Szpinak baby 10 g				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>S02.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt				Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2433.99 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 344.71 g; W tym cukry: 71.25 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 5.33 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: 2239.59 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; Węglowodany ogółem: 300.77 g; W tym cukry: 30.52 g; Błonnik pok.: 38.38 g; Sól: 5.39 g;	Wartość energetyczna: 2599.69 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 88.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 31.37 g; Sól: 5.56 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 20 g Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 20 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>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z suszonymi pomidorami i ziołami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g 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.</u> <u>SEL.</u>) Filet z indyka po hawajsku 120 g (<u>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 Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z udźca z indyka 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 Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Filet z indyka po hawajsku 120 g (<u>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 Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR. może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR. może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR. może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u> <u>GOR. może zawierać: GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2493.30 kcal; Białko ogółem: 109.04 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 331.94 g; W tym cukry: 49.60 g; Błonnik pok.: 31.73 g; Sól: 8.39 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: 2405.07 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.34 g; Węglowodany ogółem: 333.46 g; W tym cukry: 44.19 g; Błonnik pok.: 34.96 g; Sól: 8.28 g;	Wartość energetyczna: 2578.43 kcal; Białko ogółem: 117.92 g; Tłuszcz: 71.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 379.23 g; W tym cukry: 99.63 g; Błonnik pok.: 32.24 g; Sól: 10.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-21 do dnia 2025-10-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-10-31 piątek				
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 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>) Rzodkiewka 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 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>) Rzodkiewka 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 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>) Rzodkiewka 100 g Mix sałat 10 g 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>) 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>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw got.euro 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą* (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw got.euro 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw got.euro 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2445.98 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 350.23 g; W tym cukry: 53.79 g; Błonnik pok.: 30.99 g; Sól: 5.56 g;	Wartość energetyczna: 1989.33 kcal; Białko ogółem: 97.14 g; Tłuszcz: 45.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.60 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 22.01 g; Sól: 4.27 g;	Wartość energetyczna: 2621.44 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 351.35 g; W tym cukry: 50.28 g; Błonnik pok.: 49.00 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2690.03 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 17.40 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 35.03 g; Sól: 5.56 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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