

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-21 piątek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Mix sałat z pomidorem bez skóry (2) 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z sokiem z malin 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Mix sałat 30 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</u>) Ziemniaki got. z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek*b/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek*b/c 150 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl porzeczkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2790.95 kcal; Białko ogółem: 116.86 g; Tłuszcz: 104.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; W tym cukry: 71.36 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2214.53 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 311.73 g; W tym cukry: 75.10 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2301.87 kcal; Białko ogółem: 142.04 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 269.38 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 3058.95 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 107.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; Węglowodany ogółem: 416.38 g; W tym cukry: 111.28 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-22 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z koncentratem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Galaretką malinową 150 g
	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet 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>) Pomidor b/skórki 100 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2427.51 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 68.49 g; Błonnik pok.: 41.38 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1999.82 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g; W tym cukry: 64.56 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 4.98 g;	Wartość energetyczna: 2279.22 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.19 g; Węglowodany ogółem: 337.52 g; W tym cukry: 42.10 g; Błonnik pok.: 44.68 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2339.40 kcal; Białko ogółem: 113.69 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g; W tym cukry: 79.08 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</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>) mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g 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>) mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) mix sałat z mozzarellą 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)	Brokułowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Polędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczarkowy (6) 50 ml (<u>SEL, S02.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Polędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczarkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02.</u>)
	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>) Papryka świeża 40 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Schab pieczony 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 pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2891.64 kcal; Białko ogółem: 133.26 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; W tym cukry: 63.63 g; Błonnik pok.: 24.41 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2654.11 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; Węglowodany ogółem: 354.48 g; W tym cukry: 67.98 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 2332.00 kcal; Białko ogółem: 123.92 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; Węglowodany ogółem: 282.19 g; W tym cukry: 37.85 g; Błonnik pok.: 34.50 g; Sól: 9.66 g;	Wartość energetyczna: 3157.14 kcal; Białko ogółem: 143.65 g; Tłuszcz: 111.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 95.32 g; Błonnik pok.: 27.99 g; Sól: 8.57 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Rukola 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>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>) Mus jagodowy 10 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt pitny owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
Obiad	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) gnocchi ziemniaczane * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy z zieloną pietruszką 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z fasolką szparagową (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym (6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z pestkami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki razowe z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z malin 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Hummus z ciecierzycy 60 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
Kolacja	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 120 g (<u>MLE.</u>) margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany z koperkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabiko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek a'la homogenizowany ze szczypiorkiem 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	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: 2311.22 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; Węglowodany ogółem: 291.41 g; W tym cukry: 76.72 g; Błonnik pok.: 37.83 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.88 g; Węglowodany ogółem: 378.29 g; W tym cukry: 82.53 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2491.36 kcal; Białko ogółem: 126.18 g; Tłuszcz: 95.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 298.24 g; W tym cukry: 65.01 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2450.12 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 324.23 g; W tym cukry: 86.24 g; Błonnik pok.: 37.88 g; Sól: 4.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-25 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z truskawek 15 g Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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 truskawek 15 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 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 suszonymi pomidorami 100 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 truskawek 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ. 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 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	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</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	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL. GLU JĘCZ.</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL. S02.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</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			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 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>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 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 Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) buraczki z jabłkiem 100 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 110 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Pomidor 100 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g (<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	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2499.20 kcal; Białko ogółem: 96.84 g; Tłuszcz: 99.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; Węglowodany ogółem: 313.92 g; W tym cukry: 45.28 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2199.93 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 278.85 g; W tym cukry: 41.79 g; Błonnik pok.: 25.31 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2715.90 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 111.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; W tym cukry: 54.64 g; Błonnik pok.: 46.25 g; Sól: 7.53 g;	Wartość energetyczna: 2723.73 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kw. tł. nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 350.11 g; W tym cukry: 84.20 g; Błonnik pok.: 33.37 g; Sól: 9.05 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-26 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) 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 (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek kiszony 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	Ciastka owsiane 40 g (GLU PSZ, SEZ, GLU OW.)
	Obiad	Krem z białych warzyw ze słonecznikiem (1) 300 ml (MLE, SEL.) sos węgierski (1) 150 g (GLU PSZ, S02.) Placki ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE.) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana mini* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw ze słonecznikiem (6) 300 ml (SEL.) Schab duszony (2,6) szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE.) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw ze słonecznikiem (1) 300 ml (MLE, SEL.) sos węgierski (1) 150 g (GLU PSZ, S02.) Placki ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE.) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Miód (25g) 1 szt Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (MLE.)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (MLE.) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ.)	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; Węglowodany ogółem: 293.77 g; W tym cukry: 71.52 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2074.47 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 266.36 g; W tym cukry: 74.76 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 2364.39 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 321.80 g; W tym cukry: 57.33 g; Błonnik pok.: 43.58 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2758.98 kcal; Białko ogółem: 114.98 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 346.05 g; W tym cukry: 113.49 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-27 czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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>) 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 Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Pomidorowa z makaronem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa 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 papryką z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<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>) Cykorja 40 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 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2442.40 kcal; Białko ogółem: 120.16 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 323.70 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2052.73 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 291.76 g; W tym cukry: 49.94 g; Błonnik pok.: 20.58 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2253.11 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 33.56 g; Sól: 9.88 g;	Wartość energetyczna: 2734.30 kcal; Białko ogółem: 128.59 g; Tłuszcz: 80.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 382.59 g; W tym cukry: 99.14 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-28 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z malin* 10 g 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>) 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 Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 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>) 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 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>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Zupa buraczkowa (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>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (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>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (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>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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>) Pomidorki koktajlowe 40 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	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>) Pomidor 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: 2428.08 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 314.22 g; W tym cukry: 53.90 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.29 g;	Wartość energetyczna: 2246.03 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 67.93 g; Kw. tł. nasy.: 15.88 g; Węglowodany ogółem: 319.41 g; W tym cukry: 76.76 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 2.86 g;	Wartość energetyczna: 2433.24 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 42.83 g; Błonnik pok.: 31.90 g; Sól: 6.34 g;	Wartość energetyczna: 2758.38 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 369.38 g; W tym cukry: 94.55 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 6.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-29 sobota	Śniadanie	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 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, 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	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 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>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z mango 10 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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 70 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>) buraczki z jabłkiem 100 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 70 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>) Ogórek świeży 70 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2207.09 kcal; Białko ogółem: 96.14 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 331.22 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 34.69 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1917.03 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 281.93 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 23.97 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2035.63 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.54 g; Węglowodany ogółem: 309.48 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 38.60 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 2215.48 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; W tym cukry: 81.15 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 8.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-21 do dnia 2025-11-30 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
2025-11-30 niedziela	Śniadanie	Makaron zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Margaryna porcjowa 10g 1 szt Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (1) 120 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Makaron zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Solferino * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>)	Solferino * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Solferino * (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Indyk duszony z cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</u>) Żółta fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>)
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2722.64 kcal; Białko ogółem: 134.48 g; Tłuszcz: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 69.96 g; Błonnik pok.: 25.07 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2604.99 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.36 g; Węglowodany ogółem: 352.84 g; W tym cukry: 76.13 g; Błonnik pok.: 20.82 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2263.85 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 302.66 g; W tym cukry: 59.13 g; Błonnik pok.: 30.59 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2973.68 kcal; Białko ogółem: 144.51 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 28.06 g; Sól: 5.95 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,*