

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-01 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jagód 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jagód 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			Koktajl mleczny z czarną porzeczką 150 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl mleczny z bananem 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Leczo wegetariańskie (6) 200 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g	
	Kolacja	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 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	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>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, 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	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 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2385.06 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 378.42 g; W tym cukry: 51.47 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2268.89 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 59.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 373.80 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2058.35 kcal; Białko ogółem: 87.18 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 306.50 g; W tym cukry: 57.43 g; Błonnik pok.: 42.22 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2565.21 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 418.28 g; W tym cukry: 85.76 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.73 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Pomidor b/skórki 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLUPSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. kostka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. kostka 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sałata z kefirem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ.</u>)
Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, 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 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 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki z jabłkiem (2) 150 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 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
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Schab pieczony 35 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2242.44 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 290.73 g; W tym cukry: 33.32 g; Błonnik pok.: 41.64 g; Sól: 6.04 g;	Wartość energetyczna: 1817.80 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 42.72 g; Kw. tł. nasy.: 11.39 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; W tym cukry: 49.10 g; Błonnik pok.: 26.76 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; Węglowodany ogółem: 293.63 g; W tym cukry: 34.21 g; Błonnik pok.: 45.23 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2656.59 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 90.60 g; Kw. tł. nasy.: 15.06 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 58.33 g; Błonnik pok.: 45.99 g; Sól: 6.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3.(3 r.ż) Podstawowa
2025-12-03 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 konserwowa 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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 żółta 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki i ogórka obranego 100 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 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 (<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>) Ogórek kiszony 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 Cykorja 40 g 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 kiszony 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>) Ogórek kiszony 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)
		Wartość energetyczna: 2171.71 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 305.73 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 1824.97 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 37.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 290.65 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2174.17 kcal; Białko ogółem: 110.67 g; Tłuszcz: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.74 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; W tym cukry: 45.50 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2425.05 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; Węglowodany ogółem: 353.50 g; W tym cukry: 92.00 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

2025-12-04 czwartek

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
Śniadanie	Kasza jaglana z maliną 300 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (1) 50 ml (<u>JAJ. MLE. GOR. S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z maliną 300 g (<u>MLE.</u>) Szyunka od szwagra-szyunka 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (6) 50 ml (<u>MLE. GOR. S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z maliną 300 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sos tatarski (1) 50 ml (<u>JAJ. MLE. GOR. S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN		Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Indyk krojony w kostę w sosie pomidorowo-śmietanowym (1) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierś z indyka duszona (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Cukinia pieczona z ziołami * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk krojony w kostę w sosie pomidorowo-jogurtowym (6) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Indyk krojony w kostę w sosie pomidorowo-śmietanowym (1) 150 g (<u>MLE.</u>) Kasza bulgur 200 g Surówka z białej kapusty z papryką i olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)	
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. 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>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB. GOR.</u>) Mix sałat 25 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki z/c 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki z/c 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)
	Wartość energetyczna: 2828.70 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 110.63 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 354.57 g; W tym cukry: 58.70 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2249.22 kcal; Białko ogółem: 110.94 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 319.05 g; W tym cukry: 66.50 g; Błonnik pok.: 24.49 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2728.21 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 340.78 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2820.50 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 110.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 364.59 g; W tym cukry: 106.62 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.45 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2025-12-05 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 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>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw euro mix* 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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	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	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Chrupki kukurydziane 15 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	Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 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	Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiew biała 100 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>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	
			Wartość energetyczna: 2818.31 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 397.03 g; W tym cukry: 82.32 g; Błonnik pok.: 35.42 g; Sól: 4.37 g;	Wartość energetyczna: 2309.73 kcal; Białko ogółem: 111.91 g; Tłuszcz: 53.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 356.87 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 6.12 g;	Wartość energetyczna: 2156.85 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; Węglowodany ogółem: 317.14 g; W tym cukry: 45.44 g; Błonnik pok.: 36.77 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2996.46 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; Węglowodany ogółem: 437.43 g; W tym cukry: 92.92 g; Błonnik pok.: 38.98 g; Sól: 4.07 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-06 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 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			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt Niespodzianka 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Marchew mini gotowana* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana* 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 chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE. SO2.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Marchew mini gotowana* 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. SO2.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Galaretka malinowa 150 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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 Ogórek świeży 100 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	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2340.46 kcal; Białko ogółem: 103.67 g; Tłuszcz: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; W tym cukry: 48.15 g; Błonnik pok.: 28.40 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2136.53 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 306.47 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 24.53 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 2118.04 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; Węglowodany ogółem: 292.09 g; W tym cukry: 48.16 g; Błonnik pok.: 32.86 g; Sól: 6.70 g;	Wartość energetyczna: 2520.52 kcal; Białko ogółem: 107.63 g; Tłuszcz: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; W tym cukry: 70.55 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-07 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>) Ogórek kiszony 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>) Ogórek kiszony 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>) Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (1) 120 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>) Ogórek kiszony 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (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>) 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>) 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 (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>) 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	Brokułowa z ziemniakami* (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>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE. GOR.</u>) 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	Maślanka owocowa 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>)		Orzechy włoskie łuskane 25 g (<u>ORZ.</u>) Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Maślanka owocowa 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2669.18 kcal; Białko ogółem: 129.76 g; Tłuszcz: 89.77 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; W tym cukry: 68.92 g; Błonnik pok.: 23.72 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2583.55 kcal; Białko ogółem: 131.79 g; Tłuszcz: 52.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.29 g; Węglowodany ogółem: 344.91 g; W tym cukry: 73.86 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2421.73 kcal; Białko ogółem: 123.19 g; Tłuszcz: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 291.74 g; W tym cukry: 52.74 g; Błonnik pok.: 31.51 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2920.22 kcal; Białko ogółem: 139.79 g; Tłuszcz: 97.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 384.54 g; W tym cukry: 100.40 g; Błonnik pok.: 26.72 g; Sól: 8.03 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g(<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Cykorria 40 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g(<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chałka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
	Obiad	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Sos warzywny z pieczarką (6) 150 g (<u>S02.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 35 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 3124.59 kcal; Białko ogółem: 98.24 g; Tłuszcz: 125.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 69.46 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2848.94 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 110.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 383.96 g; W tym cukry: 81.63 g; Błonnik pok.: 22.29 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2563.41 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3516.09 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz: 133.91 g; Kw. tł. nasy.: 33.96 g; Węglowodany ogółem: 481.24 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 32.79 g; Sól: 11.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE.</u>) 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	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	kasza jaglana na mleku z maliną 250 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>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</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 (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL. S02.</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 (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. S02.</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			Maślanka 150 ml (<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. 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. 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 pomidorowy 0,3l 1 szt	deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2463.58 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 320.35 g; W tym cukry: 55.26 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 10.76 g;	Wartość energetyczna: 2297.31 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; W tym cukry: 64.24 g; Błonnik pok.: 18.76 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2315.86 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 84.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; Węglowodany ogółem: 290.71 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2699.89 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; W tym cukry: 81.39 g; Błonnik pok.: 28.78 g; Sól: 12.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-10 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 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>) Pomidorki koktajlowe 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>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 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	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone 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	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki pieczone 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	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	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2309.96 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz: 85.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; W tym cukry: 72.23 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 3.82 g;	Wartość energetyczna: 2150.03 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 333.19 g; W tym cukry: 62.74 g; Błonnik pok.: 28.98 g; Sól: 3.94 g;	Wartość energetyczna: 2518.82 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 289.38 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 2498.96 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 89.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; Węglowodany ogółem: 337.92 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 29.19 g; Sól: 4.11 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,*