

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 przegotowanych 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rozszponka 10 g Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ogórek świeży 100 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			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 ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z papryką, oliwą 100 g Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) wołowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL,</u>) wołowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z papryką, oliwą 100 g Fasolka szparagowa żółta gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEŻ,</u>) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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 Mix sałat 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 ŻYT,</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Placki ziemniaczane 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2143.61 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 86.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 263.86 g; W tym cukry: 42.65 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1835.63 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz: 47.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 265.11 g; W tym cukry: 57.34 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2226.16 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2741.77 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; Węglowodany ogółem: 399.27 g; W tym cukry: 117.69 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-12 piątek	Śniadanie	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 20 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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Cykoria 40 g Rukola 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 ŻYT.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 20 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>) Pomidor 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kiszonej kapusty (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>) Ryż na sypko 200 g 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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kiszonej kapusty (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>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Banan 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2453.74 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 332.70 g; W tym cukry: 56.38 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2342.30 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 334.79 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 26.67 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2578.19 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 101.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; W tym cukry: 29.09 g; Błonnik pok.: 35.92 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2621.27 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 77.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 100.71 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2534.98 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g; W tym cukry: 48.65 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 4.59 g;	Wartość energetyczna: 2126.73 kcal; Białko ogółem: 115.40 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 2295.28 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.85 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g; W tym cukry: 40.84 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 4.03 g;	Wartość energetyczna: 2558.15 kcal; Białko ogółem: 132.29 g; Tłuszcz: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 13.17 g; Węglowodany ogółem: 355.15 g; W tym cukry: 61.32 g; Błonnik pok.: 29.47 g; Sól: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Filet z piersi indyka z mozzarellą 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	jarzynowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem*(6) 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Filet z piersi indyka z mozzarellą 120 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got. z sezamem 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g			Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW.</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 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>)	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 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>)	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 ŻYT.</u>) Mix sałat 25 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 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	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2587.77 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; Węglowodany ogółem: 349.24 g; W tym cukry: 82.86 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2712.63 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 384.23 g; W tym cukry: 82.81 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2192.24 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 53.84 g; Błonnik pok.: 34.24 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2868.17 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 93.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 396.03 g; W tym cukry: 112.64 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 8.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 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>) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Cykorja 40 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 ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 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>) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Krem pomidorowo-paprykowy (1) z groszkiem ptyśowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko brązowy (paraboliczny) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem pomidorowo-paprykowy (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (6) 150 g Ryż na sypko brązowy (paraboliczny) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem pomidorowo-paprykowy (1) z groszkiem ptyśowym 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Ryż na sypko brązowy (paraboliczny) 200 g Marchew mini gotowana + 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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>) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) buraczki z jabłkiem 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 ŻYT.</u>) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (6) 150 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałatka z brokuł, ciecierzycy, sera typu feta (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 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: 2557.18 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz: 101.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; W tym cukry: 44.97 g; Błonnik pok.: 34.43 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1998.51 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 47.65 g; Błonnik pok.: 21.28 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2455.29 kcal; Białko ogółem: 128.53 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 40.82 g; Błonnik pok.: 37.12 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2780.88 kcal; Białko ogółem: 131.35 g; Tłuszcz: 107.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 331.40 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 32.83 g; Sól: 8.10 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. 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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 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>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 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 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>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1)* 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 200 g (<u>MLE. S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (6)* 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 200 g (<u>MLE. S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą (1)* 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 40 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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 i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. SOJ.</u>)		maślanka 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE. może zawierać: GLU PSZ. SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2561.73 kcal; Białko ogółem: 111.17 g; Tłuszcz: 98.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2154.24 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; W tym cukry: 71.59 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 2586.04 kcal; Białko ogółem: 121.09 g; Tłuszcz: 101.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; Węglowodany ogółem: 317.92 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 44.07 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2799.40 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 95.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; Węglowodany ogółem: 394.48 g; W tym cukry: 111.39 g; Błonnik pok.: 31.67 g; Sól: 8.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-17 środa	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mus z brzoskwiń 150 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 z cynamonem b/c 15 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 15 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>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 60 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ. S02.</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) wieprzowina szarpana 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	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) wieprzowina szarpana 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Mizeria ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ. S02.</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Mizeria ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
	Kolacja	Kiełbasa Wieprzowa zwyczajna, (z cebulą) - średnio rozdrobniona, wieprzowa, wędzonana, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej "na gorąco". 120 g (<u>SEL. GOR.</u>) Ketchup 25 g (<u>SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 30 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kiełbasa Wieprzowa zwyczajna, (z cebulą) - średnio rozdrobniona, wieprzowa, wędzonana, parzona w osłonce jadalnej wieprzowej "na gorąco". 120 g (<u>SEL. GOR.</u>) Ketchup 25 g (<u>SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 30 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	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: 2754.82 kcal; Białko ogółem: 116.82 g; Tłuszcz: 116.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; Węglowodany ogółem: 317.20 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2158.40 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Tłuszcz: 56.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; W tym cukry: 60.76 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 2327.75 kcal; Białko ogółem: 129.87 g; Tłuszcz: 76.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 30.42 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 3116.02 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 122.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 388.18 g; W tym cukry: 82.56 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 8.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek 15 g 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 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 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>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 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 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw (marchew, ogórek) 70 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowo-śmietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Karkówka pieczona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos musztardowo-śmietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2474.42 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 323.51 g; W tym cukry: 54.49 g; Błonnik pok.: 28.72 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 2345.61 kcal; Białko ogółem: 112.43 g; Tłuszcz: 76.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; Węglowodany ogółem: 310.00 g; W tym cukry: 55.50 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2323.87 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 70.62 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; Węglowodany ogółem: 309.93 g; W tym cukry: 47.55 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2653.82 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 353.30 g; W tym cukry: 88.40 g; Błonnik pok.: 26.28 g; Sól: 6.28 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Cykoria 40 g Rukola 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 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 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>) 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 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 Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>)	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw królewski got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w cieście (dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>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 konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata 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 ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Salata 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 Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salata 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	Kisiel z czarnej porzeczki b/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 b/c* 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2424.56 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 89.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1991.95 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g; W tym cukry: 58.58 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 2352.06 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2490.96 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz: 89.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 63.82 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 7.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-11 do dnia 2025-12-20 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
2025-12-20 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>) Papryka świeża 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 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>) 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 pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona plastry 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 ŻYT.</u>) Rzodkiewka 30 g	Galaretki malinowa 150 g
	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет vegetarianiński (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 ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
		Wartość energetyczna: 2511.68 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 85.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g; W tym cukry: 66.88 g; Błonnik pok.: 42.99 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2106.78 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 299.23 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 2328.08 kcal; Białko ogółem: 107.43 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 336.69 g; W tym cukry: 41.88 g; Błonnik pok.: 44.14 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2529.08 kcal; Białko ogółem: 104.56 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g; W tym cukry: 80.93 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 8.05 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

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