

		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
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z koperkiem(6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix sałat 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Solferino (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 160 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 160 g 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>)	Solferino (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 160 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) brukselka 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 160 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 40 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2633.84 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 71.94 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2551.53 kcal; Białko ogółem: 123.81 g; Tłuszcz: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; W tym cukry: 71.17 g; Błonnik pok.: 17.92 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2223.72 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 83.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; Węglowodany ogółem: 270.34 g; W tym cukry: 40.26 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 8.98 g;	Wartość energetyczna: 2864.14 kcal; Białko ogółem: 132.34 g; Tłuszcz: 93.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 386.47 g; W tym cukry: 110.68 g; Błonnik pok.: 26.58 g; Sól: 7.94 g;

		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
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 30 g (<u>GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix sałat z oliwą i koperkiem (2) 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Musztarda 30 g (<u>GOR,</u>) 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 120 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>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE,</u>)	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty z pesto,mozarellą i słonecznikiem (6) 330 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
	PD			Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 35 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	kaszka smkija 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 140 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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE,</u>)		Filet z indyka pieczony 40 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 3045.33 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz: 120.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 359.08 g; W tym cukry: 92.69 g; Błonnik pok.: 22.93 g; Sól: 11.58 g;	Wartość energetyczna: 2994.48 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 114.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 99.51 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 2969.48 kcal; Białko ogółem: 128.30 g; Tłuszcz: 132.46 g; Kw. tł. nasy.: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 325.63 g; W tym cukry: 39.34 g; Błonnik pok.: 30.04 g; Sól: 10.84 g;	Wartość energetyczna: 3184.24 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 126.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; W tym cukry: 106.63 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 11.85 g;

		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
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko (paraboliczny) 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (paraboliczny) 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ryż brązowy na sypko (paraboliczny) 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż brązowy na sypko (paraboliczny) 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	kaszka smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2130.90 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 30.64 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 1830.15 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz: 40.74 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; W tym cukry: 44.86 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2465.15 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; Węglowodany ogółem: 314.90 g; W tym cukry: 42.79 g; Błonnik pok.: 38.35 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2483.21 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 82.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 339.30 g; W tym cukry: 54.52 g; Błonnik pok.: 36.74 g; Sól: 6.68 g;

		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
2025-12-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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	Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Sałata zielona 10 g	Deser Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sledź w śmietanie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Marchew mini got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sledź w śmietanie 150 g (<u>JAJ, RYB, MLE, GOR</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty (1,6) 300 ml (<u>SEL</u>) Karp smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron z makiem ,miodem i rodzynkami 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Barszcz czerwony czysty (2) 300 ml (<u>SEL</u>) Karp w galarecie 150 g (<u>SEL</u>) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 250 g Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty (1,6) 300 ml (<u>SEL</u>) Karp w galarecie 150 g (<u>SEL</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron razowy z warzywami (6) 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony czysty (1,6) 300 ml (<u>SEL</u>) Karp smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Makaron z makiem ,miodem i rodzynkami 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)
	PN	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2944.50 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Tłuszcz: 91.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 423.24 g; W tym cukry: 81.74 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2470.52 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 73.28 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 2.98 g;	Wartość energetyczna: 3245.49 kcal; Białko ogółem: 138.32 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; Węglowodany ogółem: 410.47 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 41.53 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 3270.10 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 103.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; Węglowodany ogółem: 465.48 g; W tym cukry: 82.72 g; Błonnik pok.: 34.59 g; Sól: 8.97 g;

		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
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Schab duszony plasty 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Makowiec 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (1) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Schab duszony plasty 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plasty 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa (6) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Schab duszony plasty 40 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ.</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>) Sałatka jarzynowa (1) 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Makowiec 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Kiwi (g) 150 g
	Obiad	Grzybowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grzybowa (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, może zawierać: SOJ, GOR.</u>) Bitka schabowa duszona 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grzybowa (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka żydowska z olejem () 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z pomidora b/skóry i sałaty lodowej 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 40 g Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 40 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Mandarynka 2 szt	Banan 150 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mandarynka 2 szt
		Wartość energetyczna: 2952.32 kcal; Białko ogółem: 138.98 g; Tłuszcz: 106.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 2225.43 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; W tym cukry: 89.30 g; Błonnik pok.: 24.79 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2468.43 kcal; Białko ogółem: 144.09 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 319.65 g; W tym cukry: 42.22 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 11.95 g;	Wartość energetyczna: 3298.15 kcal; Białko ogółem: 159.29 g; Tłuszcz: 111.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 429.93 g; W tym cukry: 99.59 g; Błonnik pok.: 38.53 g; Sól: 10.43 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ciasto piernik 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany (6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Szpinak gotowany (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	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 ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Deser mleczny Monte 1szt 1 szt (<u>MLE, ORZ.</u>)
	Kolacja	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</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>) Pomidor b/skórki 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 40 g Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2932.77 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Tłuszcz: 118.85 g; Kw. tł. nasy.: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 341.58 g; W tym cukry: 44.32 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 2845.77 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 52.49 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 3072.02 kcal; Białko ogółem: 142.45 g; Tłuszcz: 114.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 320.69 g; W tym cukry: 34.01 g; Błonnik pok.: 30.91 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 3345.97 kcal; Białko ogółem: 139.44 g; Tłuszcz: 137.55 g; Kw. tł. nasy.: 54.54 g; Węglowodany ogółem: 398.46 g; W tym cukry: 92.99 g; Błonnik pok.: 29.93 g; Sól: 9.14 g;

		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
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorია 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 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 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, 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 150 g			
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ,</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 JECZ,</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, 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	Szczawiowa z jajkiem(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany w sezamie 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEZ,</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				Galaretką malinowa 150 g
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z truskawek* 150 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, SEL,</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	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	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2409.23 kcal; Białko ogółem: 121.85 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.00 g; Węglowodany ogółem: 325.43 g; W tym cukry: 52.75 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2042.66 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 292.20 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2305.59 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 47.31 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 8.66 g;	Wartość energetyczna: 2459.91 kcal; Białko ogółem: 130.57 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; Węglowodany ogółem: 348.00 g; W tym cukry: 66.52 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 9.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</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>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 10 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</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>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 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>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GLU PSZ, GOR,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g
Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) 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	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2442.99 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 345.48 g; W tym cukry: 59.87 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 6.71 g;	Wartość energetyczna: 2681.50 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; Węglowodany ogółem: 369.82 g; W tym cukry: 70.28 g; Błonnik pok.: 25.04 g; Sól: 5.88 g;	Wartość energetyczna: 2114.70 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 296.17 g; W tym cukry: 49.23 g; Błonnik pok.: 29.78 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2723.04 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; Węglowodany ogółem: 395.59 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 28.46 g; Sól: 7.01 g;

		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
2025-12-29 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	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			Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 krem z grzankami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</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			pasta z soczewicy 70 g Słupki z marchewki 100 g	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Ryż z jabłkiem duszonym, maliną i jogurtem 400 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g		Ser żółty 70 g (<u>MLE,</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałatka z brokułem ciecierzycą i serem typu feta (6) 150 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż z jabłkiem duszonym, maliną i jogurtem 400 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2392.87 kcal; Białko ogółem: 70.18 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; Węglowodany ogółem: 405.02 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 32.57 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 2286.70 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 16.72 g; Węglowodany ogółem: 404.78 g; W tym cukry: 67.38 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 2531.60 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 342.37 g; W tym cukry: 55.48 g; Błonnik pok.: 51.54 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2623.07 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 439.55 g; W tym cukry: 80.39 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 5.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-21 do dnia 2025-12-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pasta z ciecierzycy i pieczarki duszonej (1,6) 100 g (<u>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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) 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>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>) Cykorria 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy i pieczarki duszonej (1,6) 100 g (<u>S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 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>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>) Pomidorki koktajlowe 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 ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, 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 jęczmienna 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.szarpany 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka dusz.szarpany 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna 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 jęczmienna 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 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		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2231.98 kcal; Białko ogółem: 99.68 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; W tym cukry: 35.75 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1955.78 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 284.12 g; W tym cukry: 52.13 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 2392.27 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; W tym cukry: 30.54 g; Błonnik pok.: 38.32 g; Sól: 9.09 g;	Wartość energetyczna: 2577.65 kcal; Białko ogółem: 112.66 g; Tłuszcz: 86.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g; W tym cukry: 58.63 g; Błonnik pok.: 38.50 g; Sól: 7.67 g;

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	
2025-12-31 środa	Śniadanie	Tapioka na mleku +mus z mango 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku +mus z mango 300 ml (<u>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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Pomidor 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	Tapioka na mleku +mus z mango 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL</u>) 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>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Papryka konserwowa 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>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 25 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 110 g (<u>GLU ŻYT</u>) Papryka świeża żółta 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>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u>)		Serek Fromage 60 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Szpinak baby 10 g	Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ</u>)
	Wartość energetyczna: 2334.85 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 313.42 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 27.85 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2160.33 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 343.29 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 7.17 g;	Wartość energetyczna: 2455.44 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 105.63 g; Kw. tł. nasy.: 37.84 g; Węglowodany ogółem: 287.13 g; W tym cukry: 38.41 g; Błonnik pok.: 33.36 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2516.57 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 30.86 g; Sól: 7.91 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,