

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	plátky ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	plátky ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	plátky ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek z cynamonem b/c 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Nektarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziolowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziolowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2433.60 kcal; Białko ogółem: 119.56 g; Tłuszcz: 76.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; W tym cukry: 52.90 g; Błonnik pok.: 23.67 g; Sól: 9.53 g;	Wartość energetyczna: 2049.33 kcal; Białko ogółem: 110.87 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 290.92 g; W tym cukry: 48.87 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2220.31 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g; W tym cukry: 47.77 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 9.87 g;	Wartość energetyczna: 2725.50 kcal; Białko ogółem: 127.99 g; Tłuszcz: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 379.69 g; W tym cukry: 99.76 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Mus z malin* 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Chłodnik (1) 300 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chłodnik (2) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE,</u>) Marchew oprószana z olejem (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chłodnik (1) 300 ml (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki puree 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml Wafle ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2422.28 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 90.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g; W tym cukry: 53.89 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2286.83 kcal; Białko ogółem: 100.75 g; Tłuszcz: 67.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 94.39 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 3.02 g;	Wartość energetyczna: 2421.11 kcal; Białko ogółem: 110.77 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 288.54 g; W tym cukry: 37.94 g; Błonnik pok.: 30.58 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2752.58 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 95.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; Węglowodany ogółem: 353.44 g; W tym cukry: 94.54 g; Błonnik pok.: 27.48 g; Sól: 7.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-23 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 konserwowa 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>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki 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 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>) Filet z kurczaka gotowany pokrojony w kostkę 100 g 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>) Filet z kurczaka gotowany pokrojony w kostkę 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SOZ,</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, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Galaretką 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 wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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, MLE, GLU OW,</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	Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chalka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2570.50 kcal; Białko ogółem: 100.15 g; Tłuszcz: 86.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 43.99 g; Błonnik pok.: 39.16 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2041.35 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 52.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 307.56 g; W tym cukry: 46.07 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 5.45 g;	Wartość energetyczna: 2199.10 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 9.52 g; Węglowodany ogółem: 321.96 g; W tym cukry: 47.84 g; Błonnik pok.: 42.09 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2567.43 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 63.48 g; Błonnik pok.: 37.31 g; Sól: 8.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 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 salát z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 salát 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) mix salát z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 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 salát z mozzarellą 100 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	Melon 150 g
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł z pestkami słonecznika (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki wieprzowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ,</u>)	Kisiel z malinami 200 ml
	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>) Ogórek świeży 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>) Szpinak baby 20 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 PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2801.39 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 41.41 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2442.04 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.32 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 24.42 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 2210.50 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; W tym cukry: 42.96 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 5.84 g;	Wartość energetyczna: 2912.49 kcal; Białko ogółem: 124.22 g; Tłuszcz: 104.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 62.81 g; Błonnik pok.: 34.06 g; Sól: 7.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Ketchup 20 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z maliną 150 ml (<u>MLE,</u>)	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Obiad	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Sos warzywny z pieczarką (6) 150 g kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z kielbasą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,</u>) gnocchi * 350 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy (1) 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 3110.59 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz: 124.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; W tym cukry: 69.01 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2779.75 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz: 110.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 366.58 g; W tym cukry: 69.54 g; Błonnik pok.: 20.55 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2563.41 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 96.54 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 322.78 g; W tym cukry: 42.51 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 7.19 g;	Wartość energetyczna: 3423.59 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 137.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 452.64 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 10.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</u> ,) Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 300 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku z maliną 250 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (<u>SEL</u> ,) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 100 g (<u>GOR</u> ,) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ</u> ,)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ</u> ,)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE</u> ,)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2231.38 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 284.42 g; W tym cukry: 34.70 g; Błonnik pok.: 25.36 g; Sól: 10.32 g;	Wartość energetyczna: 2113.10 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.83 g; Węglowodany ogółem: 290.55 g; W tym cukry: 51.88 g; Błonnik pok.: 22.80 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2356.96 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; W tym cukry: 34.98 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2469.19 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 323.10 g; W tym cukry: 59.18 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 11.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-27 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix salát 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt pitny smakowy 330ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2571.05 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 300.42 g; W tym cukry: 99.17 g; Błonnik pok.: 28.04 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2243.76 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; W tym cukry: 89.11 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 4.33 g;	Wartość energetyczna: 2669.10 kcal; Białko ogółem: 140.48 g; Tłuszcz: 106.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; Węglowodany ogółem: 298.88 g; W tym cukry: 44.83 g; Błonnik pok.: 35.01 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2760.05 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 93.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; W tym cukry: 120.69 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 4.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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	
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z czarnej porzeczki 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)		
	Obiad	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak z młodej kapusty (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Wartość energetyczna: 2179.14 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 291.56 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 30.70 g; Sól: 7.68 g;		Wartość energetyczna: 2105.32 kcal; Białko ogółem: 107.13 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 312.10 g; W tym cukry: 54.46 g; Błonnik pok.: 27.00 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2533.02 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.19 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; W tym cukry: 49.69 g; Błonnik pok.: 41.58 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2522.14 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 344.39 g; W tym cukry: 57.82 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 8.52 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Hummus z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Nektarynka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2289.18 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; W tym cukry: 63.41 g; Błonnik pok.: 30.14 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1873.75 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; W tym cukry: 65.86 g; Błonnik pok.: 23.66 g; Sól: 4.80 g;	Wartość energetyczna: 2186.62 kcal; Białko ogółem: 98.90 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 306.15 g; W tym cukry: 43.20 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 2648.20 kcal; Białko ogółem: 112.12 g; Tłuszcz: 79.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 381.06 g; W tym cukry: 108.60 g; Błonnik pok.: 31.30 g; Sól: 6.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-30 sobota	Śniadanie	kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Śliwka 150 g
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Szpinak gotowany (2)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy z żurawiną (1) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix salat 25 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata 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, MLE, GLU OW,</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2442.12 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g; W tym cukry: 67.94 g; Błonnik pok.: 30.26 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2022.12 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; W tym cukry: 54.17 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 4.39 g;	Wartość energetyczna: 2441.66 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 36.82 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 2449.55 kcal; Białko ogółem: 98.32 g; Tłuszcz: 76.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; W tym cukry: 81.82 g; Błonnik pok.: 29.06 g; Sól: 7.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 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
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	IIł ŚN			Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z makaronem* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab ze śliwką suszoną 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rukola 10 g	Galaretka zielona 150 g
	Kolacja	Pasta z jaj z awokado i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 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 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 pomidorów b/skóry i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z awokado i koperkiem (6) 100 g (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z awokado i koperkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z malinami z/c 250 ml		Kisiel z malinami b/c 250 ml	Kisiel z malinami z/c 250 ml
		Wartość energetyczna: 2749.68 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 101.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 61.66 g; Błonnik pok.: 35.39 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2630.66 kcal; Białko ogółem: 111.71 g; Tłuszcz: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; W tym cukry: 63.08 g; Błonnik pok.: 26.40 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2251.77 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; W tym cukry: 26.71 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 3047.87 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 102.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 431.68 g; W tym cukry: 106.46 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 8.12 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,