

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ, 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>) Salatka z mazarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z pomidora b/skóry (2) 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Pasta z jaj i awokado (6) 100 g (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salatka z mazarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z jaj i awokado 100 g (<u>JAJ, 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>) Salatka z mazarellą 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Wolowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SO2,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona ze śmietaną 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew mini 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) Wolowina szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Wolowina szarpana 100 g Sos śliwkowy 50 g (<u>SO2,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Salata zielona z jogurtem (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEŻ,</u>) Marchew mini 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	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 2 szt Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Mix салат 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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 Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Mix салат 25g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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 2 szt Mix салат 25g Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Wartość energetyczna: 2470.77 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 112.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.95 g; Węglowodany ogółem: 268.56 g; W tym cukry: 33.78 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 11.72 g;	Wartość energetyczna: 2023.10 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; Węglowodany ogółem: 275.37 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 25.47 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2753.43 kcal; Białko ogółem: 123.43 g; Tłuszcz: 114.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 42.06 g; Błonnik pok.: 30.52 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 2974.81 kcal; Białko ogółem: 107.97 g; Tłuszcz: 110.62 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 110.21 g; Błonnik pok.: 27.91 g; Sól: 11.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-12 piątek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z porzeczki 15 g Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 150 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z porzeczki 15 g Paszтет drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą* (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Dorsz pieczony (2,6) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR</u>) Dorsz panierowany pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) 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>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt 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	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: 2527.26 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 82.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 60.13 g; Błonnik pok.: 32.13 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2028.05 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 49.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 309.09 g; W tym cukry: 87.65 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 4.95 g;	Wartość energetyczna: 2345.38 kcal; Białko ogółem: 121.92 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; W tym cukry: 48.13 g; Błonnik pok.: 34.44 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 2852.16 kcal; Białko ogółem: 134.45 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; Węglowodany ogółem: 399.87 g; W tym cukry: 86.38 g; Błonnik pok.: 36.57 g; Sól: 7.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-13 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Hummus z ciecierzycy z pieczarką 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>) Papryka żółta świeża 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>) 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z pieczarką 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta świeża 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>) 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>) Papryka żółta świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Gruszka 150 g	Drożdżówka 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z fasoli 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	Kolacja	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 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 Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń got. 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 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: 2425.33 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; W tym cukry: 50.83 g; Błonnik pok.: 32.70 g; Sól: 5.64 g;	Wartość energetyczna: 2386.04 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.94 g; Węglowodany ogółem: 355.64 g; W tym cukry: 73.40 g; Błonnik pok.: 26.13 g; Sól: 4.28 g;	Wartość energetyczna: 2370.11 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 333.11 g; W tym cukry: 46.78 g; Błonnik pok.: 42.71 g; Sól: 5.29 g;	Wartość energetyczna: 3010.66 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 448.52 g; W tym cukry: 85.77 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix салат 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 салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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 салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Melon 150 g
	Obiad	Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki drobiowe 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>) Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Polędwiczki drobiowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Polędwiczki drobiowe 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Polędwiczki drobiowe 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>) Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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 Salata 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>) Szpinał baby 20 g Salata 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 Salata 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 Salata 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: 2492.16 kcal; Białko ogółem: 118.89 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 321.64 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 9.16 g;	Wartość energetyczna: 2535.89 kcal; Białko ogółem: 113.21 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 350.34 g; W tym cukry: 53.93 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2044.86 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.03 g; Węglowodany ogółem: 271.15 g; W tym cukry: 47.51 g; Błonnik pok.: 29.83 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2603.26 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 70.80 g; Błonnik pok.: 31.13 g; Sól: 9.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne 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>) Mus z truskawek* 150 g Salata 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata 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* 350 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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* 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	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty z pesto, 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* 350 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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 PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix salat 10 g	kaszka smkija 200g 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 Mix salat z oliwą i koperkiem (2) 120 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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: 2643.57 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 391.15 g; W tym cukry: 65.36 g; Błonnik pok.: 29.27 g; Sól: 9.23 g;	Wartość energetyczna: 2593.03 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; W tym cukry: 74.65 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2582.02 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Tłuszcz: 100.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; Węglowodany ogółem: 310.79 g; W tym cukry: 36.46 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2833.57 kcal; Białko ogółem: 82.71 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 415.53 g; W tym cukry: 80.03 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 9.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw (marchew, ogórek) 70 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Karkówka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos musztardowo-smietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bitka schabowa duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Karkówka 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos musztardowo-smietanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1,6) 100 g (<u>MLE, S02,</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Nektarynka 1 szt 1 szt	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	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 Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	Ń	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % t#200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2469.52 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 85.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; Węglowodany ogółem: 322.21 g; W tym cukry: 52.83 g; Błonnik pok.: 27.90 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 2339.18 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 315.62 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 4.52 g;	Wartość energetyczna: 2316.42 kcal; Białko ogółem: 120.67 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.84 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 43.76 g; Błonnik pok.: 33.76 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 2745.92 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Tłuszcz: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 357.00 g; W tym cukry: 74.74 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	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>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) 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>)	Deser mleczno-ryżowy Berliso 200g 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)
Obiad	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (6) 300 ml Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szpinak baby 10 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
Kolacja	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>) Ogórek kiszony 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 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 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 Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 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 Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2562.84 kcal; Białko ogółem: 144.45 g; Tłuszcz: 100.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 57.88 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2255.29 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 271.61 g; W tym cukry: 58.13 g; Błonnik pok.: 21.11 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2661.17 kcal; Białko ogółem: 161.95 g; Tłuszcz: 101.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g; W tym cukry: 31.36 g; Błonnik pok.: 32.59 g; Sól: 10.87 g;	Wartość energetyczna: 2515.13 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 342.44 g; W tym cukry: 100.36 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 9.75 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 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>) Rzodkiewka 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk krojony w kostkę curry 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bitka z piersi indyka (2,6) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jagłana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z piersi indyka (2,6) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Indyk krojony w kostkę curry 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 200 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	Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2227.84 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 33.16 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 1938.76 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 35.50 g; Kw. tł. nasy.: 9.26 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; W tym cukry: 50.36 g; Błonnik pok.: 25.65 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 2330.46 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; Węglowodany ogółem: 312.02 g; W tym cukry: 33.22 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 2453.34 kcal; Białko ogółem: 106.22 g; Tłuszcz: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 358.91 g; W tym cukry: 80.86 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 4.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2025-09-19 piątek	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorii 40 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidorki koktajlowe 100 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy z pomidorami 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż basmati 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż basmati 200 g Marchewka mini (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryż basmati 200 g Surówka z kiszonej kapusty (1,6) 100 g Bukiet warzyw euro 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Banan 150 g
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g 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>) Ogórek świeży 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, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2428.65 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 81.32 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 327.26 g; W tym cukry: 53.63 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2334.88 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 326.74 g; W tym cukry: 70.64 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 2609.15 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 106.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g; W tym cukry: 30.34 g; Błonnik pok.: 36.41 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2645.35 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 81.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 380.39 g; W tym cukry: 99.45 g; Błonnik pok.: 26.81 g; Sól: 6.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-09-20 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Mus z jabłek duszonych 20 g Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) mix salata z mozarellą 150 g (<u>MLE</u>) Salata 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 duszonych 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt mix salata z pomidorem bez skóry 150 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) mix salata z mozarellą 150 g (<u>MLE</u>) Salata 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 duszonych 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) mix salata z mozarellą 150 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino * (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos musztardowy (6) 50 ml (<u>MLE, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z pestkami dyni (1) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata zielona 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plasty 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	Schab duszony plasty 70 g 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	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2771.09 kcal; Białko ogółem: 137.12 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 332.60 g; W tym cukry: 51.50 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 2193.35 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.86 g; Węglowodany ogółem: 297.61 g; W tym cukry: 50.80 g; Błonnik pok.: 21.55 g; Sól: 4.13 g;	Wartość energetyczna: 2539.95 kcal; Białko ogółem: 130.88 g; Tłuszcz: 93.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; W tym cukry: 40.38 g; Błonnik pok.: 34.11 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2794.27 kcal; Białko ogółem: 145.68 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 350.89 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 7.08 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,*