

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-01 sobota	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 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>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z indyka duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) zielona fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z piersi indyka z duszoną cebulą (1,6) 120 g (<u>GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Roszponka 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Deser mleczno-ryżowy Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2519.94 kcal; Białko ogółem: 125.13 g; Tłuszcz: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 359.25 g; W tym cukry: 65.70 g; Błonnik pok.: 25.93 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2595.96 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 357.15 g; W tym cukry: 67.76 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2060.52 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; W tym cukry: 40.01 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2709.47 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 398.94 g; W tym cukry: 91.16 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 9.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-02 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>) Rzodkiew biała 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>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</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 Biszkopty b/ml 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) szarpana wieprzowina 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02.</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, S02.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rukola 10 g	Galaretki zielona 150 g
	Kolacja	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (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 (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 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 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 ze szczypiorkiem (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	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
		Wartość energetyczna: 2750.54 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 98.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 357.26 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 32.10 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2392.06 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; Węglowodany ogółem: 336.68 g; W tym cukry: 49.97 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 6.67 g;	Wartość energetyczna: 2219.51 kcal; Białko ogółem: 110.23 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; Węglowodany ogółem: 310.80 g; W tym cukry: 34.92 g; Błonnik pok.: 35.57 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 3046.93 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 99.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 428.88 g; W tym cukry: 91.54 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.41 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) 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>) 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>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) 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>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Musztarda 30 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Roszponka 10 g	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ. SEZ. GLU OW.</u>)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. S02.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pesto (6) 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. ORZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) gnocchi * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos śmietanowo- pieczarkowy 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka 200 g
PD			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix sałat 10 g	kaszka smkija 1 szt (<u>MLE.</u>)
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>) Ogórek świeży 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>) Szpinak baby 20 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2898.02 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 112.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 396.53 g; W tym cukry: 64.87 g; Błonnik pok.: 35.09 g; Sól: 10.25 g;	Wartość energetyczna: 2558.57 kcal; Białko ogółem: 71.17 g; Tłuszcz: 96.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 23.55 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2917.20 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 128.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; W tym cukry: 35.10 g; Błonnik pok.: 35.51 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2887.97 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 112.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 393.26 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 12.15 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z malin 15 g Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Migdały 25 g (<u>ORZ.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, jogurtem i szczypiorkiem (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata zielona z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 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	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		kaszka Smakija 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szpinak baby 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2098.09 kcal; Białko ogółem: 100.88 g; Tłuszcz: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 30.90 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 1934.00 kcal; Białko ogółem: 91.75 g; Tłuszcz: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 63.71 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2241.15 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 79.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 287.55 g; W tym cukry: 49.58 g; Błonnik pok.: 37.95 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2350.09 kcal; Białko ogółem: 108.02 g; Tłuszcz: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 79.91 g; Błonnik pok.: 33.03 g; Sól: 9.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-05 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z truskawek* 150 g Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Mix sałat 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 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	krem z papryki (1) z pestkami dyni 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem (1) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem (6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z papryki (1) z pestkami dyni 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem (1) 200 g (<u>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>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 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 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 Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2420.31 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 310.84 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 24.81 g; Sól: 9.20 g;	Wartość energetyczna: 2202.81 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2432.00 kcal; Białko ogółem: 124.44 g; Tłuszcz: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; W tym cukry: 57.86 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2758.61 kcal; Białko ogółem: 120.56 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 369.40 g; W tym cukry: 130.67 g; Błonnik pok.: 28.28 g; Sól: 9.35 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki (2) 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	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>) Filet z kurczaka pieczony (1,6) 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Szpinak duszony 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka pieczony (1,6) 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) i pestkami słonecznika 100 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Paszтет sojowy 80 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-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2378.18 kcal; Białko ogółem: 131.14 g; Tłuszcz: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 307.03 g; W tym cukry: 60.25 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 6.06 g;	Wartość energetyczna: 2009.87 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Tłuszcz: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 297.14 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 4.50 g;	Wartość energetyczna: 2280.32 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g; W tym cukry: 42.78 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.46 g;	Wartość energetyczna: 2701.38 kcal; Białko ogółem: 137.60 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; W tym cukry: 100.72 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 6.52 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Hummus z ciecierzycy 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z truskawek* 10 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 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			Gruszka 150 g	
Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż 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>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) dorsz w cieście 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Roszponka 10 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)
Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 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	Pasta z twarogu i szczypiorku 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) 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: 2741.82 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; Węglowodany ogółem: 360.60 g; W tym cukry: 49.86 g; Błonnik pok.: 31.36 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 1889.33 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz: 44.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 279.93 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 21.69 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2361.35 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 322.50 g; W tym cukry: 53.37 g; Błonnik pok.: 40.67 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2821.14 kcal; Białko ogółem: 100.71 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; Węglowodany ogółem: 399.13 g; W tym cukry: 95.74 g; Błonnik pok.: 34.62 g; Sól: 4.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-08 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Mus z brzoskwiń 150 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 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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko got. (2) 120 g Sos majerankowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew mini gotowana + 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) Udko pieczone 120 g 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>) Udko pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 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	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chałka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chałka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2341.70 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; W tym cukry: 48.14 g; Błonnik pok.: 25.50 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2229.47 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.67 g; Węglowodany ogółem: 333.93 g; W tym cukry: 74.49 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 4.70 g;	Wartość energetyczna: 2312.76 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 79.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 292.45 g; W tym cukry: 40.08 g; Błonnik pok.: 36.05 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2776.25 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 94.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 7.46 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szynka 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>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Śliwka 150 g	
Obiad	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet drobiowy (1) z sezamem 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEZ.</u>) Ziemniaki gotowane 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. S02.</u>)	Zupa buraczkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe b/c 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE. S02.</u>) Ziemniaki gotowane 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	Zupa buraczkowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet drobiowy (1) z sezamem 120 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEZ.</u>) Ziemniaki gotowane 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. S02.</u>)
PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Galaretką zieloną 150 g
Kolacja	Pasta z jaj z cebulą 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem (6) 100 g (<u>JAJ. MLE. GOR.</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	Pasta z jaj z cebulą 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
	Wartość energetyczna: 2501.07 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 82.86 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 344.08 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 27.40 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 18.99 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1965.74 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.28 g; Węglowodany ogółem: 287.29 g; W tym cukry: 38.68 g; Błonnik pok.: 32.75 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2678.76 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 385.84 g; W tym cukry: 73.33 g; Błonnik pok.: 31.43 g; Sól: 7.14 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 15 g Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) mus z mango 15 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE. może zawierać: JAJ. SEL. GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Orzechy włoskie łuskane 30 g (<u>ORZ.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kiwi (g) 150 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarella (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. może zawierać: SOJ. ORZ. GOR. SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny słodki 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ. SEL. GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarella (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE.</u>) 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	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW. może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
	Wartość energetyczna: 2386.59 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 62.31 g; Błonnik pok.: 34.83 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2349.44 kcal; Białko ogółem: 99.28 g; Tłuszcz: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; Węglowodany ogółem: 377.01 g; W tym cukry: 91.55 g; Błonnik pok.: 20.35 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2313.82 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 79.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 60.04 g; Błonnik pok.: 40.49 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 3060.61 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.98 g; Węglowodany ogółem: 462.91 g; W tym cukry: 131.12 g; Błonnik pok.: 37.38 g; Sól: 9.99 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,