

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-11 wtorek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>JAJ. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Mix салат 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                    | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ. SEL. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Mix салат 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g ( <b><u>JAJ. MLE. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Mix салат 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                             | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b><u>JAJ. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Mix салат 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Melon 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   | Obiad     | Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Polędwiczki drobiowe 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sos pieczeniowy 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa zielona* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sernik 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u></b> ) | Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Polędwiczki drobiowe 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sos pieczeniowy 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (2) 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ.</u></b> )                                                   | Krem z brokuł (6) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Polędwiczki drobiowe (6) 100 g<br>Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa zielona* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Krem z brokuł z groszkiem ptysiowym (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Polędwiczki drobiowe 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Sos pieczeniowy 50 ml ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Fasolka szparagowa zielona* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Sernik 100 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u></b> ) |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Maślanka 150 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b><u>ORZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Kolacja   | Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b><u>może zawierać: MLE. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                  | Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b><u>może zawierać: MLE. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Szpinak baby 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                              | Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b><u>może zawierać: MLE. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g               | Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b><u>może zawierać: MLE. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b><u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u></b> )                                  |
|                   | PZ        | Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kisiel z aroni z/c * 200 ml<br>Podplomyki b/c 20 g ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Budyń czekoladowy b/c z wiśniami 200 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2536.16 kcal; Białko ogółem: 123.59 g; Tłuszcz: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 331.34 g; W tym cukry: 49.39 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 8.96 g;                                                                                                                                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2614.26 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 350.13 g; W tym cukry: 53.57 g; Błonnik pok.: 26.90 g; Sól: 9.54 g;                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2042.21 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 67.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 272.02 g; W tym cukry: 53.29 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 7.63 g;                                                                                                               | Wartość energetyczna: 2716.66 kcal; Białko ogółem: 130.42 g; Tłuszcz: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 373.73 g; W tym cukry: 90.98 g; Błonnik pok.: 28.19 g; Sól: 9.26 g;                                                                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-12 środa | Śniadanie | kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus malinowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus malinowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Cykorja 40 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                     | kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus malinowy 10 g<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rozszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Paszтет sojowy 60 g ( <b><u>SOJ. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                                          | Galaretka jogurtowo-truskawkowa 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Obiad     | Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Karkówka duszona 100 g<br>Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL. GOR.</u></b> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałatka szwedzka (1) 100 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                            | Selerowa z ziemniakami *(2) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Schab duszony szarpany 100 g<br>Sos ziołowy* (2) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                              | Selerowa z ziemniakami *(6) 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Schab duszony szarpany 100 g<br>Sos ziołowy* (6) 50 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Sałatka szwedzka (6) 100 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Karkówka duszona 100 g<br>Sos śmietanowo-musztardowy 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL. GOR.</u></b> )<br>Kluski śląskie* 200 g ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Sałatka szwedzka (1) 100 g ( <b><u>GOR.</u></b> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml             |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wafelki 30 g ( <b><u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Kolacja   | Serek homo. naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                           | Serek homo. naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                    | Serek homo. naturalny 140 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                   | Serek homo. naturalny 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Miód (25g) 1 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           |
|                  | PN        | Sok jabłko-mango 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Ser żółty 40 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                            | Sok jabłko-mango 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2421.91 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 341.35 g; W tym cukry: 67.25 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 5.75 g;                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2096.26 kcal; Białko ogółem: 103.72 g; Tłuszcz: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 313.80 g; W tym cukry: 64.93 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 2.71 g;                                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2258.76 kcal; Białko ogółem: 117.13 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 291.26 g; W tym cukry: 29.71 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                         | Wartość energetyczna: 2711.95 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 394.92 g; W tym cukry: 72.61 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 5.98 g;                                                                                                                                                                                            |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-13 czwartek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g    | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE,</u></b> )<br>Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Gruszka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                     | Obiad     | Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kotlet pożarski (1) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany pokrojony w kostkę 100 g<br>Sos pomidorowy (2) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL,</u></b> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b><u>GLU JĘCZ,</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                 | Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <b><u>SEL,</u></b> )<br>Filet z kurczaka gotowany pokrojony w kostkę 100 g<br>Sos chrzanowy (6) 50 ml ( <b><u>MLE, S02,</u></b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u></b> )<br>Kotlet pożarski (1) 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                   |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Szpinak baby 10 g                                                                               | Galaretką malinowa 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Kolacja   | Pasztet z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                           | Pasztet wegetariański (2) 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>buraczki z jabłkiem 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                    | Pasztet z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                              | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                      |
|                     | PN        | Chalka 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b><u>MLE,</u></b> )<br>Otręby pszenne 10 g ( <b><u>GLU PSZ,</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                 | Chalka 70 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u></b> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2584.77 kcal; Białko ogółem: 98.94 g; Tłuszcz: 88.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; W tym cukry: 41.12 g; Błonnik pok.: 35.66 g; Sól: 8.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna: 2107.56 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; Węglowodany ogółem: 316.39 g; W tym cukry: 52.11 g; Błonnik pok.: 25.91 g; Sól: 5.07 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2232.96 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 47.02 g; Błonnik pok.: 42.95 g; Sól: 8.05 g;                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2581.69 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.05 g; Węglowodany ogółem: 376.06 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 9.79 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-14 piątek | Śniadanie | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ. SEL. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Cykorja 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Hummus z ciecierzycy z pomidorami 100 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                         | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Mus z truskawek* 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ. SEL. GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiewka 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Śliwka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad     | Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g<br>Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                  | Pomidorowa z makaronem nitki (2)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Szpinak gotowany (2)* 200 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                           | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos koperkowy (6) 50 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g<br>Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pomidorowa z makaronem nitki (1)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u></b> )<br>Łosoś pieczony 100 g ( <b><u>RYB.</u></b> )<br>Sos śmietanowo-cytrynowy (1) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ. MLE.</u></b> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g<br>Szpinak gotowany z czosnkiem* 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Roszponka 10 g                                                                                                                                                                                        | Biszkopty 30 g ( <b><u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Mus z brzoskwiń got. 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                          | Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Mus z brzoskwiń got. 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                                | Pasta z twarogu 140 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                 | Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Mus z brzoskwiń got. 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u></b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                                                                                                              |
|                   | PN        | Koktajl bananowy 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Migdały 25 g ( <b><u>ORZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl bananowy 250 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2578.17 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 83.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 357.86 g; W tym cukry: 86.26 g; Błonnik pok.: 32.39 g; Sól: 4.83 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2377.48 kcal; Białko ogółem: 111.70 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; Węglowodany ogółem: 323.46 g; W tym cukry: 84.88 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 4.58 g;                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2544.12 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 311.85 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 38.04 g; Sól: 5.13 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2700.59 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.30 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; W tym cukry: 107.63 g; Błonnik pok.: 34.45 g; Sól: 6.59 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-15 sobota         | Śniadanie                                                                                                                                                                                      | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Majonez 10 g ( <u><b>JAJ, GOR.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> )<br>Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u><b>SOJ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Mix sałat 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Chrzan z jogurtem 20 g ( <u><b>MLE, S02.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                              | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u><b>MLE, GLU JECZ.</b></u> )<br>Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u><b>JAJ.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Majonez 10 g ( <u><b>JAJ, GOR.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                           | II ŚN                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbatniki 30 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                           | Obiad                                                                                                                                                                                          | Szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u><b>GLU PSZ, S02.</b></u> )<br>Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g ( <u><b>MLE, S02.</b></u> )<br>Bukiet warzyw euro mix 100 g ( <u><b>może zawierać: SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                 | Krupnik jęczmienny (2) 300 ml ( <u><b>SEL, GLU JECZ.</b></u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos pomidorowy (2) 50 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane (2) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                        | Szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (6) 300 ml ( <u><b>JAJ, SEL.</b></u> )<br>Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u><b>GLU PSZ, S02.</b></u> )<br>Sos pomidorowo-paprykowy (6) 50 ml<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g ( <u><b>MLE, S02.</b></u> )<br>Bukiet warzyw euro mix 100 g ( <u><b>może zawierać: SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Szczawiowa z ziemniakami z jajkiem (1) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b></u> )<br>Zraz drobiowy z pieczarką duszoną 120 g ( <u><b>GLU PSZ, S02.</b></u> )<br>Sos pomidorowo-paprykowy (1) 50 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE.</b></u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g ( <u><b>MLE, S02.</b></u> )<br>Bukiet warzyw euro mix 100 g ( <u><b>może zawierać: SEL.</b></u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |
|                           | PD                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ser żółty 35 g ( <u><b>MLE.</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                                                       | Koktajl truskawkowy*b/c 200 ml ( <u><b>MLE.</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                           | Kolacja                                                                                                                                                                                        | Schab duszony plastry 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                                        | Schab duszony plastry 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                 | Schab duszony plastry 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                                                                | Schab duszony plastry 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ.</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b></u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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: 2185.77 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 78.29 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; W tym cukry: 40.89 g; Błonnik pok.: 26.89 g; Sól: 6.25 g; | Wartość energetyczna: 1819.52 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.94 g; Węglowodany ogółem: 265.03 g; W tym cukry: 42.28 g; Błonnik pok.: 23.80 g; Sól: 4.94 g;                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2202.46 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 280.95 g; W tym cukry: 35.42 g; Błonnik pok.: 27.96 g; Sól: 8.44 g;                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2411.27 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 314.05 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 27.84 g; Sól: 6.69 g;                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-16 niedziela | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Pasztecik drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                 | Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                                    | Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b><u>MLE, GLU OW.</u></b> )<br>Pasztecik drobiowy 80 g ( <b><u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Sałata zielona 25 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Serek wiejski lekki 3% tł 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                      | Obiad     | Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u></b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ciasto pleśniak 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                                        | Jarzynowa z makaronem* (2) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Sos pieczeniowy (2) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 100 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ.</u></b> )                                                                         | Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL, S02.</u></b> )<br>Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g<br>Sos chrzanowy (6) 50 ml ( <b><u>MLE, S02.</u></b> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u></b> )<br>udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Cukinia pieczona plastry z tymiankiem 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml<br>Ciasto pleśniak 100 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )                                         |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g ( <b><u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rukola 10 g                                                                                                                | Galaretka zielona 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      | Kolacja   | Pasta z jaj z awokado (1) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                   | Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Pasta z jaj z awokado (6) 100 g ( <b><u>JAJ.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                                              | Pasta z jaj z awokado (1) 100 g ( <b><u>JAJ, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                   |
|                      | PN        | Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml<br>Migdały 20 g ( <b><u>ORZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml<br>Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                      |           | Wartość energetyczna: 2898.68 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 113.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 364.41 g; W tym cukry: 56.59 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.62 g;                                                                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna: 2789.25 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; Węglowodany ogółem: 359.29 g; W tym cukry: 61.08 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 5.70 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2437.68 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 96.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; Węglowodany ogółem: 280.77 g; W tym cukry: 27.19 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.38 g;                                                                                                                                                                            | Wartość energetyczna: 3180.67 kcal; Białko ogółem: 121.16 g; Tłuszcz: 114.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; Węglowodany ogółem: 431.36 g; W tym cukry: 101.39 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.63 g;                                                                                                                                                                                                    |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-17 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 20 g<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 20 g<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cykorja 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                     | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )<br>Mus z brzoskwiń 20 g<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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     | Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pierogi z jagodami* 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi (1,2,6) 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>sos warzywny z ciecierzycą (6)* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Surówka z marchwi (1,2,6) 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalafior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Pierogi z jagodami* 350 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi (1,2,6) 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                        |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( _<br><u>może zawierać: MLE. GOR.</u> )<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Mix sałat 10 g                                                                                            | kaszka smkija 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Kolacja   | Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                         | Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinak baby 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                                      | Twarożek ze szczypiorkiem 140 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                | Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>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> )<br>Otręby pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                | Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                         |           | Wartość energetyczna: 2656.55 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 423.54 g; W tym cukry: 78.35 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.61 g;                                                                                                                                                                                                        | Wartość energetyczna: 2482.90 kcal; Białko ogółem: 105.78 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 394.52 g; W tym cukry: 71.06 g; Błonnik pok.: 27.27 g; Sól: 5.08 g;                                                                                                                             | Wartość energetyczna: 2202.95 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 313.08 g; W tym cukry: 43.31 g; Błonnik pok.: 50.34 g; Sól: 6.50 g;                                                                                                | Wartość energetyczna: 2846.55 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 447.92 g; W tym cukry: 93.02 g; Błonnik pok.: 34.60 g; Sól: 6.72 g;                                                                                                                                                                                         |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-18 wtorek | Śniadanie | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Rozspanka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Mus z truskawek* 150 g<br>Rozspanka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Rozspanka 10 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Makaron drobny na mleku 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE,</b></u> )<br>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <u><b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Rozspanka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g ( <u><b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                         | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Obiad     | ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>wołowina szarpana 100 g<br>Sos śliwkowy 50 g ( <u><b>S02,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pomidor z cebulą i oliwą 100 g<br>Fasolka szparagowa zielona 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                              | Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</b></u> )<br>wołowina szarpana 100 g<br>Sos pieczeniowy (2) 50 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Marchew gotowana mini (2) 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                           | ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>wołowina szarpana 100 g<br>Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <u><b>SEL,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pomidor z cebulą i oliwą 100 g<br>Fasolka szparagowa zielona 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                  | ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml ( <u><b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b></u> )<br>wołowina szarpana 100 g<br>Sos śliwkowy 50 g ( <u><b>S02,</b></u> )<br>Ryż na sypko (brązowy) 200 g<br>Pomidor z cebulą i oliwą 100 g<br>Fasolka szparagowa zielona 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Kolacja   | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</b></u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                        | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka z tuńczykiem (2) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, RYB, MLE,</b></u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                                      | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka z tuńczykiem (6) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, RYB, MLE,</b></u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Sałata zielona 25 g<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g ( <u><b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b></u> )<br>Sałatka z tuńczykiem (1) 150 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR,</b></u> )<br>Sałata zielona 25 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u><b>GLU PSZ,</b></u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u><b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b></u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                                        |
|                   | PN        | Ciasto drożdżowe 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Ciasto drożdżowe 70 g ( <u><b>GLU PSZ, JAJ,</b></u> )<br>Dżem 25 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | Wartość energetyczna: 2704.39 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; Węglowodany ogółem: 328.39 g; W tym cukry: 44.36 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 10.49 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Wartość energetyczna: 2478.03 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; W tym cukry: 58.28 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 8.28 g;                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartość energetyczna: 2387.59 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; Węglowodany ogółem: 308.58 g; W tym cukry: 33.67 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.47 g;                                                                                                                                                                                              | Wartość energetyczna: 2870.79 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz: 94.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 10.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-19 środa | Śniadanie | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Mix салат 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g        | Jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Chrzan z jogurtem 20 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                       | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Jajko gotowane 2 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                                            | Zacierkowa (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazylkowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Buraczki gotowane 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                | kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos bazylkowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml       | kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <u>SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                                                                             |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Ser żółty 35 g ( <u>MLE.</u> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Szpinak baby 10 g                                                                                                                                                              | Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                  | Kolacja   | Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                           | Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor b/skórki 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 110 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Musztarda 20 g ( <u>GOR.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Parówki z szynki-kielbasa<br>wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 120 g<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Ketchup 20 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                           |
|                  | PN        | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Otręby pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                               | Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                  |           | Wartość energetyczna: 2555.65 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 106.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; W tym cukry: 58.31 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 9.62 g;                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2201.90 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 295.16 g; W tym cukry: 60.43 g; Błonnik pok.: 22.99 g; Sól: 7.60 g;                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2422.47 kcal; Białko ogółem: 107.34 g; Tłuszcz: 100.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 286.10 g; W tym cukry: 40.78 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 9.52 g;                                                                                                          | Wartość energetyczna: 2620.85 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 106.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; W tym cukry: 68.70 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 9.63 g;                                                                                                                                                                                                  |

**Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-11 do dnia 2025-11-20 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-20 czwartek | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Cykorja 40 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                        | płatki ryżowe na mleku 300 ml ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Mus z jabłek prażonych z cynamonem b/c 10 g<br>Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g ( <b><u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 2 szt<br>Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Papryka świeża 100 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomarańcza 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Banan 1szt. 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                     | Obiad     | Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Filet z kurczaka po hawajsku 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Sos ananasowy (1) 50 ml<br>Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b><u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                              | Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml ( <b><u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u></b> )<br>Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g<br>Sos ziołowy (2) 50 ml ( <b><u>GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b><u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u></b> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                                         | Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g<br>Sos ziołowy (6) 50 ml ( <b><u>SEL.</u></b> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                           | Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b><u>MLE, SEL.</u></b> )<br>Filet z kurczaka po hawajsku 120 g ( <b><u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u></b> )<br>Sos ananasowy (1) 50 ml<br>Kasza kuskus perłowy 200 g ( <b><u>GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.</u></b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml                                                                                               |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g ( <b><u>SOJ.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                      | Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja   | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b><u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                                           | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b><u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Jabłko pieczone 150 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g                                        | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b><u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Chleb żytni razowy 120 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cytryna 5 g | Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b><u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u></b> )<br>Margaryna porcjowa 10g 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b><u>GLU PSZ.</u></b> )<br>Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u></b> )<br>Rzodkiew biała 100 g<br>Roszponka 10 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml                                                           |
|                     | PN        | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b><u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u></b> )                                                                                                                                                                                                                                                | Kefir 2 % tł200g 1 szt ( <b><u>MLE.</u></b> )<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Wartość energetyczna: 2505.41 kcal; Białko ogółem: 122.73 g; Tłuszcz: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; W tym cukry: 54.36 g; Błonnik pok.: 32.43 g; Sól: 9.61 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2128.41 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 297.85 g; W tym cukry: 55.75 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.65 g;                                                                                                                                                                                                                                  | Wartość energetyczna: 2311.10 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 16.15 g; Węglowodany ogółem: 317.64 g; W tym cukry: 46.63 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 9.91 g;                                                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna: 2795.96 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 114.67 g; Błonnik pok.: 33.39 g; Sól: 9.51 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,