

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-01 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem (1) 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	jarzynowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana z olejem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem (6) 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej i jabłka z jogurtem (1) 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mix салат 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Mix салат 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR. może zawierać: GLU PSZ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mix салат 25 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PZ	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2510.25 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; Węglowodany ogółem: 345.20 g; W tym cukry: 81.94 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2751.33 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; Węglowodany ogółem: 381.34 g; W tym cukry: 87.76 g; Błonnik pok.: 27.47 g; Sól: 7.85 g;	Wartość energetyczna: 2044.84 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 260.56 g; W tym cukry: 53.87 g; Błonnik pok.: 24.72 g; Sól: 9.78 g;	Wartość energetyczna: 2773.17 kcal; Białko ogółem: 124.57 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; W tym cukry: 119.64 g; Błonnik pok.: 27.87 g; Sól: 8.39 g;
		Sód: 3209,7 mg	Sód: 3061,5 mg	Sód: 3814,2 mg	Sód: 3272,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Koktajl mleczny z czarną porzeczką 150 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl mleczny z bananem 150 ml (<u>MLE.</u>)
Obiad	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Leczo wegetariańskie (6) 200 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 350 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Mandarynka 150 g	
Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2237.12 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 362.58 g; W tym cukry: 64.08 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 8.91 g;	Wartość energetyczna: 2119.67 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; Węglowodany ogółem: 363.25 g; W tym cukry: 71.84 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 1871.56 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 9.07 g; Węglowodany ogółem: 278.87 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 31.33 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 2417.27 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 16.48 g; Węglowodany ogółem: 402.44 g; W tym cukry: 98.37 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.06 g;
	Sód: 3474,9 mg	Sód: 2874,3 mg	Sód: 3396,9 mg	Sód: 3533,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasztecik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasztecik drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka smażony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salata ze szczypiorkiem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka dusz. kostka 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka dusz. kostka 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salata ze szczypiorkiem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka smażony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Salata ze szczypiorkiem i jogurtem greckim 100 g (<u>MLE,</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone z miodem i orzechami 1 szt (<u>ORZ,</u>)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 45 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 45 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka (2) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 45 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Salatka z makaronu i tuńczyka (6) 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL,</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 45 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka z makaronu i tuńczyka (1) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, GOR,</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Schab pieczony 35 g margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2303.31 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 315.53 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 42.57 g; Sól: 6.13 g;	Wartość energetyczna: 1945.59 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 11.77 g; Węglowodany ogółem: 268.15 g; W tym cukry: 32.16 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2353.74 kcal; Białko ogółem: 126.28 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 286.79 g; W tym cukry: 32.85 g; Błonnik pok.: 36.16 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2717.46 kcal; Białko ogółem: 115.26 g; Tłuszcz: 86.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.33 g; Węglowodany ogółem: 378.58 g; W tym cukry: 58.71 g; Błonnik pok.: 46.92 g; Sól: 6.36 g;
		Sód: 2390,7 mg	Sód: 2254,2 mg	Sód: 4153,5 mg	Sód: 2480,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-04 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) pieczony 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinał gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbek z wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	BN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 98.87 g; Tłuszcz: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 334.45 g; W tym cukry: 72.87 g; Błonnik pok.: 37.25 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2205.30 kcal; Białko ogółem: 100.16 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; Węglowodany ogółem: 330.81 g; W tym cukry: 80.40 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.43 g;	Wartość energetyczna: 2117.37 kcal; Białko ogółem: 88.20 g; Tłuszcz: 69.62 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; W tym cukry: 60.37 g; Błonnik pok.: 34.99 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2465.72 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz: 74.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; Węglowodany ogółem: 354.96 g; W tym cukry: 111.79 g; Błonnik pok.: 33.81 g; Sól: 10.09 g;
		Sód: 3283,8 mg	Sód: 2507,7 mg	Sód: 3428,1 mg	Sód: 3935,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Kiwi 1 szt
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (6) 100 g Brokuł got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Ser żółty 35 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,</u>)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2226.54 kcal; Białko ogółem: 101.60 g; Tłuszcz: 70.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; W tym cukry: 74.18 g; Błonnik pok.: 28.24 g; Sól: 6.89 g;	Wartość energetyczna: 2155.34 kcal; Białko ogółem: 105.91 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; W tym cukry: 84.73 g; Błonnik pok.: 23.09 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2098.15 kcal; Białko ogółem: 107.05 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 263.53 g; W tym cukry: 42.85 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 2387.74 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 350.21 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 6.91 g;
		Sód: 2687,1 mg	Sód: 2051,4 mg	Sód: 3322,8 mg	Sód: 2694,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-06 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Szyńka od szwagra-szyńka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chrzan z jogurtem 15 g (<u>MLE, S02</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z ryby smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet z ryby piecz 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet z ryby piecz 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kotlet z ryby smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Mus z truskawek* 150 g Salata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl porzeczkowy b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2559.94 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 339.36 g; W tym cukry: 74.87 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 2005.79 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 261.17 g; W tym cukry: 51.01 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2792.74 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz: 97.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 382.37 g; W tym cukry: 88.59 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 4.31 g;
		Sód: 1482 mg	Sód: 2004,6 mg	Sód: 2956,2 mg	Sód: 1680,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schabowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Schab duszony 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schabowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)			Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Paszтет warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % #200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
Wartość energetyczna: 2214.80 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.64 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; W tym cukry: 52.81 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 5.60 g;		Wartość energetyczna: 2058.95 kcal; Białko ogółem: 98.91 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.87 g; Węglowodany ogółem: 292.36 g; W tym cukry: 68.91 g; Błonnik pok.: 31.10 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2121.78 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2063.89 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz: 54.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 66.51 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 6.92 g;	
Sód: 2184 mg		Sód: 1368,9 mg	Sód: 3139,5 mg	Sód: 2698,8 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	PD			Hummus z ciecierzycy 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml		Sok pomidorowy, kubek 0,2l 1 szt	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2412.11 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 330.70 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 10.34 g;	Wartość energetyczna: 2444.12 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.10 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1847.45 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.09 g; Węglowodany ogółem: 248.49 g; W tym cukry: 30.50 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 13.23 g;	Wartość energetyczna: 2574.61 kcal; Białko ogółem: 120.31 g; Tłuszcz: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 365.74 g; W tym cukry: 65.79 g; Błonnik pok.: 28.96 g; Sól: 10.64 g;
		Sód: 4032,6 mg	Sód: 3673,8 mg	Sód: 5159,7 mg	Sód: 4149,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasztecik pieczony drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek got. 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt	Kiwi (g) 150 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Sok marchwiowy 200 ml
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2240.89 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2007.05 kcal; Białko ogółem: 95.63 g; Tłuszcz: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 321.05 g; W tym cukry: 72.32 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 6.00 g;	Wartość energetyczna: 1998.54 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 129.09 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.17 g;
		Sód: 2925 mg	Sód: 2340 mg	Sód: 4044,3 mg	Sód: 3186,3 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) sał. z pomidora b/skórki z olejem i koperkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (<u>MLE</u>) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2022.46 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 11.49 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; W tym cukry: 34.48 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1922.97 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 262.20 g; W tym cukry: 30.14 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2187.06 kcal; Białko ogółem: 123.02 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.85 g; Węglowodany ogółem: 304.83 g; W tym cukry: 52.35 g; Błonnik pok.: 37.17 g; Sól: 6.92 g;	Wartość energetyczna: 2500.55 kcal; Białko ogółem: 100.01 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 415.30 g; W tym cukry: 111.48 g; Błonnik pok.: 24.57 g; Sól: 7.20 g;
		Sód: 2180,1 mg	Sód: 1606,8 mg	Sód: 2698,8 mg	Sód: 2808 mg

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,
- Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,