

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-11 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (ORZ.)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Marchew gotowana (1,2)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (1,2)* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Fasolka szparagowa zielona * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Marchew gotowana (1,2)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2285.51 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2198.60 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.89 g;	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.03 g;	Wartość energetyczna: 2720.06 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</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 Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Sałata zielona 10 g Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>SOJ,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw () 100 g	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2442.56 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 2453.28 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 2238.65 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2708.96 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 446.14 g; W tym cukry: 143.69 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 4.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ciastka owsiane z sezamem 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (1,2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Paszтет z soczewicy (1) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2674.79 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2029.33 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2357.80 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2690.40 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.74 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-14 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u> ,)	Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> ,)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u> ,)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2076.31 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1993.98 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1810.13 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2289.70 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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> ,) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> ,) Kiełbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 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> ,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 10 g (<u>MLE, S02</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> ,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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 Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR</u> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza gryczana 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> ,)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> ,) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL</u> ,) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL</u> ,) Kasza gryczana 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	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ</u> ,) Kasza gryczana 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02</u> ,)
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u> ,)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Sałatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2425.34 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2416.68 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 58.24 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; Węglowodany ogółem: 369.26 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 31.46 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 1866.32 kcal; Białko ogółem: 101.00 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 262.12 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 21.82 g; Sól: 10.43 g;	Wartość energetyczna: 2548.44 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 373.37 g; W tym cukry: 74.24 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 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			Mandarynka 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2058.13 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 5.72 g;	Wartość energetyczna: 1905.87 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2065.06 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2295.07 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.94 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN				Śliwka 150 g
	Obiad	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy *(2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Jabłko pieczone z miodem 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Koktajl z czarnej porzeczki*b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2316.19 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.54 g;	Wartość energetyczna: 1866.06 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2056.29 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 2467.68 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki i ogórka obranego 100 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	
	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 Sałata 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 Sałata 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2423.10 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; W tym cukry: 29.28 g; Błonnik pok.: 17.79 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2457.99 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz: 63.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; Węglowodany ogółem: 320.17 g; W tym cukry: 30.87 g; Błonnik pok.: 17.61 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2103.31 kcal; Białko ogółem: 117.45 g; Tłuszcz: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 15.70 g; Węglowodany ogółem: 254.80 g; W tym cukry: 37.72 g; Błonnik pok.: 24.08 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2626.30 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 8.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Krem z brokuł (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ, S02.</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (2) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) 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 (1) 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ, S02.</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2293.59 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 66.78 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2194.72 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; W tym cukry: 50.14 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.29 g;	Wartość energetyczna: 2426.59 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.90 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE.)
	II ŚN			Gruszka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (6) 300 ml (SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Szpinak baby 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (MLE.)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (MLE.) Otręby pszenne 10 g (GLU PSZ.)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2069.07 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1898.21 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.65 g;	Wartość energetyczna: 1993.08 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 2615.02 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 145.06 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.60 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,