

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-21 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 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	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			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>) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</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			Śliwka 150 g	
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycą 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 wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycą 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	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	Galaretka wiśniowa 200 g	Galaretka brzoskwiowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Galaretka wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 1978.65 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 298.46 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 34.91 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1719,9 mg	Wartość energetyczna: 1821.12 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 264.60 g; W tym cukry: 49.15 g; Błonnik pok.: 24.91 g; Sól: 2.95 g; Sód: 1150,5 mg	Wartość energetyczna: 1929.99 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 273.28 g; W tym cukry: 40.77 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2652 mg	Wartość energetyczna: 2109.41 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; W tym cukry: 79.41 g; Błonnik pok.: 34.55 g; Sól: 5.83 g; Sód: 2273,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średnio 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, SO2,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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			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>) Sałata zielona 10 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g 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>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab pieczony 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	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g 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			Kiwi 1 szt 1 szt	
Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata 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 kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	
	Wartość energetyczna: 2474.19 kcal; Białko ogółem: 121.98 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 58.01 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 6.82 g; Sód: 2659,8 mg	Wartość energetyczna: 2457.86 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.07 g; Węglowodany ogółem: 383.34 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 27.09 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2628,6 mg	Wartość energetyczna: 1838.17 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 46.20 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; Węglowodany ogółem: 261.93 g; W tym cukry: 33.69 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.68 g; Sód: 3385,2 mg	Wartość energetyczna: 2612.69 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; Węglowodany ogółem: 392.99 g; W tym cukry: 91.32 g; Błonnik pok.: 26.24 g; Sól: 6.96 g; Sód: 2714,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) 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 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 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Platki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) 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 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 Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z marchewki 100 g	Banan 1szt. 1 szt
	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>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2081.66 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 50.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 333.98 g; W tym cukry: 65.75 g; Błonnik pok.: 32.90 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2971,8 mg	Wartość energetyczna: 1908.26 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.11 g; Sód: 2382,9 mg	Wartość energetyczna: 1992.35 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 310.98 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 8.92 g; Sód: 3478,8 mg	Wartość energetyczna: 2335.41 kcal; Białko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.51 g; Węglowodany ogółem: 392.55 g; W tym cukry: 118.96 g; Błonnik pok.: 33.30 g; Sól: 7.71 g; Sód: 3006,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-24 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 świeży 100 g Sałata 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	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 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	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor 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 Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 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 110 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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	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: 2339.93 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.75 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; W tym cukry: 71.41 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1950 mg	Wartość energetyczna: 2121.39 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; Węglowodany ogółem: 320.64 g; W tym cukry: 68.61 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1973,4 mg	Wartość energetyczna: 2057.50 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 292.14 g; W tym cukry: 59.75 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2772,9 mg	Wartość energetyczna: 2511.72 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 376.68 g; W tym cukry: 110.33 g; Błonnik pok.: 32.34 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2683,2 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-25 środa	Śniadanie	makaron orzo 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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	makaron orzo 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 Bulka 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	makaron orzo 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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	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			Mandarynka 150 g	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 25 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2059.46 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 49.11 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2301 mg	Wartość energetyczna: 1838.52 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 13.23 g; Węglowodany ogółem: 260.24 g; W tym cukry: 47.38 g; Błonnik pok.: 19.54 g; Sól: 4.30 g; Sód: 1677 mg	Wartość energetyczna: 1992.89 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 13.24 g; Węglowodany ogółem: 269.90 g; W tym cukry: 41.86 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 7.36 g; Sód: 2870,4 mg	Wartość energetyczna: 2348.66 kcal; Białko ogółem: 123.40 g; Tłuszcz: 54.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; W tym cukry: 109.18 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 5.93 g; Sód: 2312,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) 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.) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) 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 (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) 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.) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 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 z makaronem nitki (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL.) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza gryczana 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				Gruszka 150 g
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (MLE.) 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	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN		Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt			Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
				Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	
		Wartość energetyczna: 2340.67 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 335.65 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 26.64 g; Sól: 7.12 g; Sód: 2776,8 mg	Wartość energetyczna: 2058.54 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 48.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 317.17 g; W tym cukry: 72.79 g; Błonnik pok.: 22.38 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1829,1 mg	Wartość energetyczna: 2265.06 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 298.09 g; W tym cukry: 49.77 g; Błonnik pok.: 28.60 g; Sól: 8.63 g; Sód: 3365,7 mg	Wartość energetyczna: 2552.01 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 377.12 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2558,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-27 piątek	Śniadanie	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>) Ogórek świeży 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>) 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	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 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>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (<u>może zawierać: SÓJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Śliwka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba saute (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>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 kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba saute (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	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>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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>) buraczki z jabłkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy () 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 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>) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2788,5 mg	Wartość energetyczna: 1914.75 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1953,9 mg	Wartość energetyczna: 2306.80 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Tłuszcz: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 300.68 g; W tym cukry: 25.47 g; Błonnik pok.: 32.42 g; Sól: 9.62 g; Sód: 3751,8 mg	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.75 g; Sód: 3412,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Schab pieczony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany * 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 pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany * 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 pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (<u>RYB, MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (<u>RYB, 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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, 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>) Sałata 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: 2369.78 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.46 g; Sód: 2519,4 mg	Wartość energetyczna: 2082.22 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 313.57 g; W tym cukry: 36.77 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1661,4 mg	Wartość energetyczna: 2217.23 kcal; Białko ogółem: 116.20 g; Tłuszcz: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; Węglowodany ogółem: 287.39 g; W tym cukry: 48.99 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.93 g; Sód: 3092,7 mg	Wartość energetyczna: 2565.98 kcal; Białko ogółem: 110.05 g; Tłuszcz: 93.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; Węglowodany ogółem: 348.45 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 6.62 g; Sód: 2581,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-29 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 15 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			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 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			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	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>) Pomidor 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>) Cykoria 40 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>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2469.64 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 71.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 354.40 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.61 g; Sód: 3357,9 mg	Wartość energetyczna: 2488.15 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.42 g; Sód: 3673,8 mg	Wartość energetyczna: 1834.90 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 264.37 g; W tym cukry: 45.73 g; Błonnik pok.: 27.78 g; Sól: 9.52 g; Sód: 3712,8 mg	Wartość energetyczna: 2581.14 kcal; Białko ogółem: 114.18 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 16.62 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.64 g; Sód: 3369,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 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	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>) Rzodkiew biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem brązowym (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny z twarogiem 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki z serem (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek b/c 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z truskawek 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	
	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>) Sałata zielona 25 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>) Sałata zielona 25 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		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 jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2137.16 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g; W tym cukry: 82.69 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2866,5 mg	Wartość energetyczna: 2392.00 kcal; Białko ogółem: 121.22 g; Tłuszcz: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 355.51 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 5.83 g; Sód: 2273,7 mg	Wartość energetyczna: 2138.79 kcal; Białko ogółem: 92.28 g; Tłuszcz: 85.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; W tym cukry: 56.01 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 10.11 g; Sód: 3942,9 mg	Wartość energetyczna: 2328.36 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; Węglowodany ogółem: 325.10 g; W tym cukry: 119.36 g; Błonnik pok.: 30.24 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2928,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 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
2026-03-31 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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 na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża żółta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne 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>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	Galaretki malinowa 150 g
	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>S02,</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	Ciasto drożdżowe z/c	70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2477.71 kcal; Białko ogółem: 106.41 g; Tłuszcz: 66.83 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 58.02 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 4.14 g; Sód: 1614,6 mg	Wartość energetyczna: 2444.16 kcal; Białko ogółem: 109.87 g; Tłuszcz: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; Węglowodany ogółem: 321.31 g; W tym cukry: 56.68 g; Błonnik pok.: 23.39 g; Sól: 3.02 g; Sód: 1177,8 mg	Wartość energetyczna: 2270.86 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 33.66 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1992,9 mg	Wartość energetyczna: 2627.35 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; Węglowodany ogółem: 375.02 g; W tym cukry: 73.52 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1618,5 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 - 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,