

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.) Podstawowa	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Jabłko pieczone 150 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w ostrońce niejadalnej 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami (2)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe z/c 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Koperkowa z ziemniakami (6)* 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Bułki gotowane królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> )
	PD		Kiwi 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kiwi 1 szt	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Serek homo. naturalny 140 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiewka 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2482.92 kcal; Białko ogółem: 116.39 g; Tłuszcz: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.50 g; Węglowodany ogółem: 378.83 g; W tym cukry: 69.55 g; Błonnik pok.: 29.24 g; Sól: 6.61 g; Sód: 2577,9 mg	Wartość energetyczna: 2385.70 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 13.02 g; Węglowodany ogółem: 355.68 g; W tym cukry: 86.89 g; Błonnik pok.: 26.53 g; Sól: 5.64 g; Sód: 2199,6 mg	Wartość energetyczna: 1900.48 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 21.68 g; Sól: 8.71 g; Sód: 3396,9 mg	Wartość energetyczna: 2664.45 kcal; Białko ogółem: 121.63 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; Węglowodany ogółem: 417.22 g; W tym cukry: 105.93 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2749,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cykorria 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 ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Śliwka 100 g Migdały 10 g ( <b>ORZ.</b> )	Śliwka 150 g	
	Kolacja	Pasztet z ciecierzycą 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet wegetariański (2) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet z ciecierzycą 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka wiśniowa 200 g	Galaretka brzoskwiniowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Galaretka wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2089.10 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 45.20 g; Błonnik pok.: 38.27 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1712,1 mg	Wartość energetyczna: 1928.37 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 281.59 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 23.23 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1138,8 mg	Wartość energetyczna: 2074.54 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 32.19 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2390,7 mg	Wartość energetyczna: 2219.86 kcal; Białko ogółem: 106.65 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; Węglowodany ogółem: 331.05 g; W tym cukry: 79.37 g; Błonnik pok.: 37.91 g; Sól: 5.81 g; Sód: 2265,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02,</b> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE,</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, S02,</b> )
	PD			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor b/skórki 100 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			
	Wartość energetyczna: 2432.63 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 367.40 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 6.48 g; Sód: 2527,2 mg	Wartość energetyczna: 2652.79 kcal; Białko ogółem: 124.43 g; Tłuszcz: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.77 g; Węglowodany ogółem: 381.40 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 5.96 g; Sód: 2324,4 mg	Wartość energetyczna: 1892.26 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 44.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 260.79 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 21.05 g; Sól: 8.35 g; Sód: 3256,5 mg	Wartość energetyczna: 2624.73 kcal; Białko ogółem: 128.39 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 409.29 g; W tym cukry: 108.97 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.67 g; Sód: 2601,3 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <b>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Otręby pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ,</b> )	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	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: 1976.45 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; Węglowodany ogółem: 306.95 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 36.48 g; Sól: 11.03 g; Sód: 4301,7 mg	Wartość energetyczna: 2393.41 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; W tym cukry: 129.61 g; Błonnik pok.: 33.75 g; Sól: 7.79 g; Sód: 3038,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.) Podstawowa	
2026-05-05 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Paszтет drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Jabłko pieczone 150 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 ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW,</b> )	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
2026-05-05 wtorek	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> ) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy (1) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Klops ryżowo-wieprzowy pieczony (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, S02,</b> ) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy (6) 100 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</b> ) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g ( <b>JAJ,</b> ) Sos pomidorowy (1) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD		Gruszka 150 g	
2026-05-05 wtorek	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Pomidor 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 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 ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml ( <b>MLE,</b> )
		Wartość energetyczna: 2401.76 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; Węglowodany ogółem: 344.42 g; W tym cukry: 70.68 g; Błonnik pok.: 32.03 g; Sól: 5.15 g; Sód: 2008,5 mg	Wartość energetyczna: 2238.40 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.21 g; Sód: 2031,9 mg	Wartość energetyczna: 2217.32 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; W tym cukry: 60.82 g; Błonnik pok.: 28.69 g; Sól: 7.47 g; Sód: 2913,3 mg	Wartość energetyczna: 2537.55 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 71.30 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 379.46 g; W tym cukry: 101.80 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2687,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-06 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> ) Ogórek kiszony 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 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> ) Ogórek kiszony 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> ) Ogórek kiszony 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	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	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: 2046.16 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2449,2 mg	Wartość energetyczna: 1885.82 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1341,6 mg	Wartość energetyczna: 2136.34 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; W tym cukry: 40.42 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2683,2 mg	Wartość energetyczna: 2335.36 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 49.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 381.60 g; W tym cukry: 129.39 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 6.31 g; Sód: 2460,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <b>SOJ,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Papryka żółta 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 owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ,</b> ) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g ( <b>może zawierać: SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ,</b> ) 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 Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ,</b> )	Gruszka 150 g	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) 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 ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) 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		Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2339.08 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2772,9 mg	Wartość energetyczna: 2056.95 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; W tym cukry: 91.26 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1825,2 mg	Wartość energetyczna: 2331.17 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; W tym cukry: 49.71 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 8.62 g; Sód: 3361,8 mg	Wartość energetyczna: 2550.42 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 376.74 g; W tym cukry: 117.60 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2558,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cykorcia 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 40 g ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Śliwka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ryba smażona (miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(2) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (1,2)* 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) 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 ( <b>SOJ, SEL, GOR.</b> ) Ryba smażona (miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Otręby pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) buraczkki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy () 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 347.73 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: 301.37 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 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2026-05-09 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> ) Jabłko pieczone 150 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	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Zraz zawijany wp ze schabu pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 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 pieczony 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 pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Zraz zawijany wp ze schabu pieczony 120 g ( <u>GLU PSZ, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl z czarnej porzeczki b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Koktajl bananowy 250 ml ( <u>MLE.</u> )
	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: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2574 mg	Wartość energetyczna: 2137.41 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1657,5 mg	Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 289.59 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 8.20 g; Sód: 3198 mg	Wartość energetyczna: 2733.74 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2663,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Połędwiczk drobiowe pieczone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Połędwiczk drobiowe pieczone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Krem z brokuł (6) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Połędwiczk drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Połędwiczk drobiowe pieczone 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <b>MLE.</b> ) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
	PD			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	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: 2582.64 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3279,9 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: 1837.06 kcal; Białko ogółem: 88.51 g; Tłuszcz: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; W tym cukry: 45.86 g; Błonnik pok.: 27.97 g; Sól: 9.52 g; Sód: 3712,8 mg	Wartość energetyczna: 2694.14 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; W tym cukry: 84.41 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.44 g; Sód: 3291,6 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,*