

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-01 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 120 g ( <b>MLE</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> ) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 120 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Cykoria 40 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z koperkiem 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	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu 120 g ( <b>MLE</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 Miód (25g) 1 szt 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 ( <b>GLU ŻYT</b> )	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł (1) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szarpana wieprzowina duszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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	Krem z brokuł (2) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szarpana wieprzowina duszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (6) 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szarpana wieprzowina duszona 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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 (1) 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szarpana wieprzowina duszona 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane młode 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
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Koktajl bananowy 250 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 g Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 200 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Truskawki 100 g	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2269.00 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 345.97 g; W tym cukry: 113.82 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1131 mg	Wartość energetyczna: 1938.55 kcal; Białko ogółem: 104.25 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g; W tym cukry: 67.12 g; Błonnik pok.: 20.99 g; Sól: 5.84 g; Sód: 2277,6 mg	Wartość energetyczna: 1917.62 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 254.87 g; W tym cukry: 53.25 g; Błonnik pok.: 29.61 g; Sól: 8.92 g; Sód: 3478,8 mg	Wartość energetyczna: 2621.00 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 420.34 g; W tym cukry: 174.21 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1224,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-02 czwartek	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
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</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 młode 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 młode 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml ( <b>SEL,</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 młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</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 młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g ( <b>SEL,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Nektarynka 150 g
	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> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <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: 2294.17 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 322.67 g; W tym cukry: 73.19 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 5.18 g; Sód: 2020,2 mg	Wartość energetyczna: 2172.52 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.86 g; Węglowodany ogółem: 317.06 g; W tym cukry: 76.08 g; Błonnik pok.: 26.60 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1989 mg	Wartość energetyczna: 2102.94 kcal; Białko ogółem: 104.20 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g; W tym cukry: 61.14 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 7.43 g; Sód: 2897,7 mg	Wartość energetyczna: 2417.96 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 353.81 g; W tym cukry: 102.96 g; Błonnik pok.: 33.34 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2694,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-03 piątek	Śniadanie	Platki 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> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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> ) Rzodkiew biała 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 ( <u>może zawierać: SÓJ, SEL, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )	Śliwka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GOR,</u> ) Ryba smażona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB,</u> ) Ziemniaki młode 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	Rosół z makaronem (2)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki młode 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 młode 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	Rosół z makaronem (2)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba smażona 100 g ( <u>GLU PSZ, RYB,</u> ) Ziemniaki młode 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> ) Stupki z marchewki 100 g	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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata 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> ) Ogórek świeży 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 ( <u>GLU PSZ,</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
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Otręby pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
		Wartość energetyczna: 2305.01 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2788,5 mg	Wartość energetyczna: 1996.10 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1985,1 mg	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.82 g; Sód: 3829,8 mg	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.52 g; Sód: 3322,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-04 sobota	Śniadanie	Makaron drobny 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	Makaron drobny 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 świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny 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 świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Brzoskwinia 150 g			
	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			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT,</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</b> )
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 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> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 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> ) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE,</b> )		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE,</b> )
			Wartość energetyczna: 2036.57 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 291.79 g; W tym cukry: 54.20 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 7.07 g; Sód: 2757,3 mg	Wartość energetyczna: 2014.98 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; W tym cukry: 87.14 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1872 mg	Wartość energetyczna: 1928.08 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 276.42 g; W tym cukry: 44.77 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 10.32 g; Sód: 4024,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-05 niedziela	Śniadanie	Platki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięrzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w ostrości niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 10 g ( <u>MLE, S02,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki jaglane na mleku 300 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Marchew oprószana (2) 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g ( <u>MLE,</u> ) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u> )
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g ( <u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
	Wartość energetyczna: 2438.74 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 43.94 g; Błonnik pok.: 30.67 g; Sól: 8.77 g; Sód: 3420,3 mg	Wartość energetyczna: 2497.02 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; W tym cukry: 70.56 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3279,9 mg	Wartość energetyczna: 1879.72 kcal; Białko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; W tym cukry: 32.71 g; Błonnik pok.: 31.89 g; Sól: 10.43 g; Sód: 4067,7 mg	Wartość energetyczna: 2561.84 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 75.16 g; Błonnik pok.: 32.88 g; Sól: 8.91 g; Sód: 3474,9 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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> ) Rzodkiew biała 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> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Słupki z marchewki 100 g	Wafelki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	Obiad	Barszcz czerwony z botwinka i jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>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> ) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>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> ) Sos warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>SO2,</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z botwinka i jajkiem (1) 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</b> ) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE,</b> ) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g ( <b>MLE,</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> )	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	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> ) Ogórek świeży 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> ) Ogórek świeży 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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Wartość energetyczna: 2256.16 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 365.37 g; W tym cukry: 90.93 g; Błonnik pok.: 34.30 g; Sól: 7.99 g; Sód: 3116,1 mg	Wartość energetyczna: 2091.27 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.50 g; Węglowodany ogółem: 344.11 g; W tym cukry: 95.22 g; Błonnik pok.: 26.91 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2476,5 mg	Wartość energetyczna: 1970.41 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.66 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; W tym cukry: 62.66 g; Błonnik pok.: 43.74 g; Sól: 9.08 g; Sód: 3541,2 mg	Wartość energetyczna: 2476.36 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 394.75 g; W tym cukry: 102.40 g; Błonnik pok.: 33.96 g; Sól: 8.20 g; Sód: 3198 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki 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> ) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN	Śliwka 150 g			
	Obiad	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa ryżem (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy *(2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (6) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g ( <u>może zawierać: SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 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	Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Słupki z warzyw () 100 g		Jabłko pieczone z miodem 1 szt	
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g ( <u>SOJ,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Koktajl z czarnej porzeczki*b/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Platki owsiane 10 g ( <u>GLU OW,</u> )	Budyń czekoladowy z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	Wartość energetyczna: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 94.05 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 315.96 g; W tym cukry: 61.19 g; Błonnik pok.: 30.77 g; Sól: 6.54 g; Sód: 2550,6 mg	Wartość energetyczna: 1905.48 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 38.84 g; Kw. tł. nasy.: 10.43 g; Węglowodany ogółem: 308.30 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 27.23 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2418 mg	Wartość energetyczna: 1944.96 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz: 53.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.76 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; W tym cukry: 65.69 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.73 g; Sód: 3014,7 mg	Wartość energetyczna: 2431.68 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; W tym cukry: 89.17 g; Błonnik pok.: 32.00 g; Sól: 8.01 g; Sód: 3123,9 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-08 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT.</u> ) Ogórek świeży 100 g Chrzan z jogurtem 20 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	III ŚN			Gruszka 150 g	Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Kapuśniak młodej kapusty z koncentratem (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kumpot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kumpot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak młodej kapusty z koncentratem (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml ( <u>SEL.</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kumpot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak młodej kapusty z koncentratem (1,6) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kumpot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT.</u> )	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <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 tuńczykiem (1) 150 g ( <u>GLU PSZ, 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 tuńczykiem (2) 150 g ( <u>GLU PSZ, 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 tuńczykiem (6) 150 g ( <u>GLU PSZ, 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 tuńczykiem (1) 150 g ( <u>GLU PSZ, 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	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: 2657.39 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; W tym cukry: 37.05 g; Błonnik pok.: 28.11 g; Sól: 8.34 g; Sód: 3252,6 mg	Wartość energetyczna: 2438.59 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.74 g; Węglowodany ogółem: 309.99 g; W tym cukry: 35.13 g; Błonnik pok.: 21.25 g; Sól: 6.52 g; Sód: 2542,8 mg	Wartość energetyczna: 2308.35 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 277.36 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 31.66 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3447,6 mg	Wartość energetyczna: 2899.59 kcal; Białko ogółem: 123.72 g; Tłuszcz: 102.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; W tym cukry: 66.83 g; Błonnik pok.: 29.12 g; Sól: 7.75 g; Sód: 3022,5 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE,</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> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z siemieniem 140 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE,</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> ) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	III ŚN	Morela świeża 150 g			
	Obiad	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka po hawajsku pieczony 120 g ( <b>MLE,</b> ) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b>SEL,</b> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml ( <b>SEL,</b> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Filet z kurczaka po hawajsku pieczony 120 g ( <b>MLE,</b> ) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</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 Salata 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cykorcia 40 g Salata 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <b>GLU ŻYT,</b> ) Pomidor 100 g Salata 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g ( <b>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</b> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU ŻYT,</b> )	Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2131.09 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; W tym cukry: 80.59 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 7.49 g; Sód: 2921,1 mg	Wartość energetyczna: 1824.82 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 294.32 g; W tym cukry: 89.01 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 5.70 g; Sód: 2223 mg	Wartość energetyczna: 1824.47 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 261.00 g; W tym cukry: 46.96 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 9.65 g; Sód: 3763,5 mg	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 104.75 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 7.65 g; Sód: 2983,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 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
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g ( <u>GLU ŻYT,</u> )	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (2)* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy (2) 50 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Warzywa po grecku 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6)* 300 ml ( <u>SEL,</u> ) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Sos cytrynowy (6) 50 ml ( <u>SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	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> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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 ( <u>GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
	Wartość energetyczna: 2008.31 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.39 g; Węglowodany ogółem: 285.57 g; W tym cukry: 56.07 g; Błonnik pok.: 30.07 g; Sól: 6.77 g; Sód: 2640,3 mg	Wartość energetyczna: 1898.33 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz: 44.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g; W tym cukry: 76.86 g; Błonnik pok.: 26.80 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1922,7 mg	Wartość energetyczna: 1824.76 kcal; Białko ogółem: 93.92 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g; W tym cukry: 37.84 g; Błonnik pok.: 29.50 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3447,6 mg	Wartość energetyczna: 2554.26 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 390.34 g; W tym cukry: 139.28 g; Błonnik pok.: 36.56 g; Sól: 6.95 g; Sód: 2710,5 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,