

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Mus z truskawek* 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski (1)smaż. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy piecz. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet drobiowy piecz. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet pożarski (1)smaż. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Brzoskwinia 150 g			
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2401.15 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; Węglowodany ogółem: 346.36 g; W tym cukry: 61.27 g; Błonnik pok.: 27.59 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2628,6 mg	Wartość energetyczna: 2067.42 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 315.75 g; W tym cukry: 73.27 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1992,9 mg	Wartość energetyczna: 2163.12 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.60 g; Węglowodany ogółem: 312.93 g; W tym cukry: 52.21 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.38 g; Sód: 3268,2 mg	Wartość energetyczna: 2477.66 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.00 g; Węglowodany ogółem: 373.96 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 27.35 g; Sól: 8.56 g; Sód: 3338,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Serek homogenizowany 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi kurczaka duszona z cebulą (1) 120 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) zielona fasolka szparagowa* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Ziemniaczana (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z kurczaka duszona (6) 100 g Sos z natki pietruszki (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE,</u>) zielona fasolka szparagowa* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi kurczaka duszona z cebulą (1) 120 g (<u>GOR,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) zielona fasolka szparagowa* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	PD	Gruszka 150 g			
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	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 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		Wartość energetyczna: 2354.27 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 326.87 g; W tym cukry: 54.18 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 8.08 g; Sód: 3151,2 mg	Wartość energetyczna: 2430.32 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz: 51.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g; W tym cukry: 63.94 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 5.68 g; Sód: 2215,2 mg	Wartość energetyczna: 1937.26 kcal; Białko ogółem: 106.76 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 12.72 g; Węglowodany ogółem: 262.84 g; W tym cukry: 45.26 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.92 g; Sód: 3868,8 mg	Wartość energetyczna: 2512.47 kcal; Białko ogółem: 129.11 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; Węglowodany ogółem: 362.45 g; W tym cukry: 82.90 g; Błonnik pok.: 29.85 g; Sól: 8.17 g; Sód: 3186,3 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy,grubo rozdrobniony,parzony,zapiekany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem brązowym (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pierogi z serem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Mus z truskawek* 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Naleśniki z serem (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny (6) 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Arbuz 200 g
	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2267.70 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; W tym cukry: 88.72 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.55 g; Sód: 2944,5 mg	Wartość energetyczna: 2340.08 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 56.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.77 g; Węglowodany ogółem: 355.66 g; W tym cukry: 57.01 g; Błonnik pok.: 29.58 g; Sól: 5.80 g; Sód: 2262 mg	Wartość energetyczna: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 92.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; W tym cukry: 57.04 g; Błonnik pok.: 29.84 g; Sól: 10.31 g; Sód: 4020,9 mg	Wartość energetyczna: 2527.90 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 348.29 g; W tym cukry: 141.24 g; Błonnik pok.: 25.33 g; Sól: 7.71 g; Sód: 3006,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 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	kasza jaglana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN	Śliwka 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL, S02,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)			Jabłko pieczone z miodem 1 szt
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 45 g (<u>może zawierać: MLE, 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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 45 g (<u>może zawierać: MLE, 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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 45 g (<u>może zawierać: MLE, 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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 45 g (<u>może zawierać: MLE, 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	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
Wartość energetyczna: 2488.01 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 306.76 g; W tym cukry: 49.61 g; Błonnik pok.: 29.89 g; Sól: 7.08 g; Sód: 2761,2 mg		Wartość energetyczna: 2236.49 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.65 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 45.88 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2390,7 mg	Wartość energetyczna: 2178.49 kcal; Białko ogółem: 103.68 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; W tym cukry: 40.93 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.35 g; Sód: 3646,5 mg	Wartość energetyczna: 2576.61 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; Węglowodany ogółem: 341.94 g; W tym cukry: 75.91 g; Błonnik pok.: 30.98 g; Sól: 8.95 g; Sód: 3490,5 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-15 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Pomidor 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			
	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>) Kapusta młoda zasmażana (1) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	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	Jarzynowa z ziemniakami (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>) Kapusta młoda zasmażana (6) 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>) Kapusta młoda zasmażana (1) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona z pomidorem b/skóry i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy b/c* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2294.70 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2901,6 mg	Wartość energetyczna: 2110.14 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2589,6 mg	Wartość energetyczna: 2179.02 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.72 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.52 g; Sód: 2932,8 mg	Wartość energetyczna: 2496.10 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.65 g; Sód: 2593,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne 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>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL,</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos 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 koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jabłko 150 g	Galaretka malinowa 150 g
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE,</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>SO2,</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
PN	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	
	Wartość energetyczna: 2460.88 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 69.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 55.53 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 5.58 g; Sód: 2176,2 mg	Wartość energetyczna: 2444.53 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 313.02 g; W tym cukry: 58.89 g; Błonnik pok.: 23.32 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1727,7 mg	Wartość energetyczna: 2354.90 kcal; Białko ogółem: 110.64 g; Tłuszcz: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.24 g; Węglowodany ogółem: 304.15 g; W tym cukry: 43.54 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2694,9 mg	Wartość energetyczna: 2717.52 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; Węglowodany ogółem: 389.09 g; W tym cukry: 94.58 g; Błonnik pok.: 35.10 g; Sól: 5.59 g; Sód: 2180,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna 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>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki młode gotowane 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 gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba smażona (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki młode gotowane z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 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>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 200 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2311.09 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Tłuszcz: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 352.45 g; W tym cukry: 66.37 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 7.00 g; Sód: 2730 mg	Wartość energetyczna: 1803.79 kcal; Białko ogółem: 85.80 g; Tłuszcz: 40.73 g; Kw. tł. nasy.: 8.12 g; Węglowodany ogółem: 283.17 g; W tym cukry: 46.53 g; Błonnik pok.: 29.03 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1895,4 mg	Wartość energetyczna: 2286.61 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; Węglowodany ogółem: 302.49 g; W tym cukry: 26.92 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 8.83 g; Sód: 3443,7 mg	Wartość energetyczna: 2240.05 kcal; Białko ogółem: 108.42 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 354.41 g; W tym cukry: 87.90 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 8.80 g; Sód: 3432 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-18 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Nektarynka 150 g	
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 1963.42 kcal; Białko ogółem: 98.60 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 297.44 g; W tym cukry: 56.04 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 6.22 g; Sód: 2425,8 mg	Wartość energetyczna: 1936.06 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 293.93 g; W tym cukry: 83.54 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1821,3 mg	Wartość energetyczna: 2019.70 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; W tym cukry: 40.61 g; Błonnik pok.: 31.15 g; Sól: 9.01 g; Sód: 3513,9 mg	Wartość energetyczna: 2157.86 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 91.86 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 6.37 g; Sód: 2484,3 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ,</u> <u>MLE, GOR,</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	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> <u>GOR,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ,</u> <u>GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 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>)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe z/c 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z młodej kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)
	PD		Morela świeża 150 g	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g 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 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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2531.04 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3334,5 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: 1842.26 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; Węglowodany ogółem: 256.80 g; W tym cukry: 34.49 g; Błonnik pok.: 33.85 g; Sól: 9.51 g; Sód: 3708,9 mg	Wartość energetyczna: 2722.54 kcal; Białko ogółem: 109.10 g; Tłuszcz: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 412.56 g; W tym cukry: 91.27 g; Błonnik pok.: 34.04 g; Sól: 8.54 g; Sód: 3330,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

W-wa WB- WIM 1 Podstawowa		W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-20 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g	Koktajl mleczny z bananem 150 ml (MLE,)
	Obiad	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (SEL, GLU JĘCZ,) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Knedle z truskawkami * 350 g (GLU PSZ,) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Słupki z marchewki 100 g	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (MLE,)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Koktajl z czarnej porzeczki*b/c 200 ml (MLE,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW,)
Wartość energetyczna: 2304.84 kcal; Białko ogółem: 82.05 g; Tłuszcz: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; Węglowodany ogółem: 375.51 g; W tym cukry: 69.45 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 7.14 g; Sód: 2784,6 mg		Wartość energetyczna: 2175.17 kcal; Białko ogółem: 69.09 g; Tłuszcz: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; Węglowodany ogółem: 384.07 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 5.37 g; Sód: 2094,3 mg	Wartość energetyczna: 2031.42 kcal; Białko ogółem: 83.83 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kw. tł. nasy.: 12.67 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; W tym cukry: 69.68 g; Błonnik pok.: 51.36 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2819,7 mg	Wartość energetyczna: 2509.49 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 421.57 g; W tym cukry: 107.94 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2850,9 mg

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem wg 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,