

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-21 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g
	III ŚN			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z marchewki 100 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z dżemem brzoskwińowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jogurt brzoskwińowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, 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>) 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 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>) 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 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	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2069.45 kcal; Białko ogółem: 92.13 g; Tłuszcz: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 332.48 g; W tym cukry: 65.54 g; Błonnik pok.: 30.20 g; Sól: 7.65 g; Sód: 2983,5 mg	Wartość energetyczna: 1904.22 kcal; Białko ogółem: 95.13 g; Tłuszcz: 36.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.43 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g; W tym cukry: 65.98 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.16 g; Sód: 2402,4 mg	Wartość energetyczna: 1964.23 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 43.63 g; Kw. tł. nasy.: 9.55 g; Węglowodany ogółem: 311.44 g; W tym cukry: 51.18 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 11.07 g; Sód: 4317,3 mg	Wartość energetyczna: 2381.19 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; Węglowodany ogółem: 396.50 g; W tym cukry: 129.40 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 7.82 g; Sód: 3049,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-22 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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 od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	grysiowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy pieczony (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 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>) 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	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: 2409.93 kcal; Białko ogółem: 119.22 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 347.00 g; W tym cukry: 70.51 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 5.17 g; Sód: 2016,3 mg	Wartość energetyczna: 2238.40 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 58.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g; W tym cukry: 79.50 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 5.21 g; Sód: 2031,9 mg	Wartość energetyczna: 2225.49 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; Węglowodany ogółem: 308.92 g; W tym cukry: 60.66 g; Błonnik pok.: 37.39 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2917,2 mg	Wartość energetyczna: 2545.72 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 382.05 g; W tym cukry: 101.63 g; Błonnik pok.: 37.74 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2691 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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	
2026-09-23 środa	Śniadanie	makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	makaron orzo na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Śliwka 150 g	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
	Kolacja	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2046.16 kcal; Białko ogółem: 101.53 g; Tłuszcz: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 13.20 g; Węglowodany ogółem: 310.30 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 24.00 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2449,2 mg		Wartość energetyczna: 1885.82 kcal; Białko ogółem: 101.73 g; Tłuszcz: 36.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.89 g; Węglowodany ogółem: 300.23 g; W tym cukry: 70.58 g; Błonnik pok.: 23.62 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1341,6 mg	Wartość energetyczna: 2140.18 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 300.20 g; W tym cukry: 39.69 g; Błonnik pok.: 33.64 g; Sól: 6.88 g; Sód: 2683,2 mg	Wartość energetyczna: 2227.16 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g; W tym cukry: 99.69 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2515,5 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-24 czwartek	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>) Papryka konserwowa 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka żółta 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>) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki i ogórka obranego 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 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 z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony wieprzowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2339.08 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 335.27 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 7.11 g; Sód: 2772,9 mg	Wartość energetyczna: 2053.71 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 48.44 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 316.21 g; W tym cukry: 91.06 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1825,2 mg	Wartość energetyczna: 2251.47 kcal; Białko ogółem: 120.66 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 49.19 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 8.62 g; Sód: 3361,8 mg	Wartość energetyczna: 2538.42 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; Węglowodany ogółem: 373.29 g; W tym cukry: 117.30 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 6.56 g; Sód: 2558,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-25 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	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 z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (1,2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryba smażona (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2341.01 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 347.73 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 40.10 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2788,5 mg	Wartość energetyczna: 1914.75 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 43.72 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; Węglowodany ogółem: 299.86 g; W tym cukry: 67.84 g; Błonnik pok.: 29.08 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1953,9 mg	Wartość energetyczna: 2296.37 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.62 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 25.47 g; Błonnik pok.: 39.17 g; Sól: 9.50 g; Sód: 3705 mg	Wartość energetyczna: 2231.17 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.01 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 36.55 g; Sól: 8.75 g; Sód: 3412,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-26 sobota	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Schab pieczony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jabłko 150 g
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Zraz zawijany wp ze schabu pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Zraz zawijany wp ze schabu pieczony 120 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl z czarnej porzeczki b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Sałatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2390.74 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 88.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; W tym cukry: 41.49 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 6.60 g; Sód: 2574 mg	Wartość energetyczna: 2137.41 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 51.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 327.45 g; W tym cukry: 48.41 g; Błonnik pok.: 25.92 g; Sól: 4.25 g; Sód: 1657,5 mg	Wartość energetyczna: 2283.98 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 296.34 g; W tym cukry: 50.60 g; Błonnik pok.: 40.00 g; Sól: 8.20 g; Sód: 3198 mg	Wartość energetyczna: 2733.74 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; Węglowodany ogółem: 385.85 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 37.57 g; Sól: 6.83 g; Sód: 2663,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-27 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</u> <u>PSZ, 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobiona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem 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</u> <u>PSZ, 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			Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ, MLE, SEL.</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	PD			Śliwka 150 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>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</u> <u>PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u> <u>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: 2581.81 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Węglowodany ogółem: 365.07 g; W tym cukry: 52.98 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 8.41 g; Sód: 3279,9 mg	Wartość energetyczna: 2488.15 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.42 g; Sód: 3673,8 mg	Wartość energetyczna: 1792.22 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.58 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 37.81 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 9.50 g; Sód: 3705 mg	Wartość energetyczna: 2693.31 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; Węglowodany ogółem: 404.18 g; W tym cukry: 84.91 g; Błonnik pok.: 29.86 g; Sól: 8.44 g; Sód: 3291,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z twarogu 120 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 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 (<u>GLU ŻYT.</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) sos warzywny z ciecierzycą (1) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Marchew gotowana (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL.</u>) sos warzywny z ciecierzycą (6) 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Słupki z warzyw 100 g	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Ogórek świeży 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2157.63 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 15.28 g; Węglowodany ogółem: 333.04 g; W tym cukry: 76.54 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2928,9 mg	Wartość energetyczna: 2166.92 kcal; Białko ogółem: 76.85 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 378.78 g; W tym cukry: 89.93 g; Błonnik pok.: 24.71 g; Sól: 5.69 g; Sód: 2219,1 mg	Wartość energetyczna: 1961.64 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 278.51 g; W tym cukry: 48.89 g; Błonnik pok.: 31.81 g; Sól: 9.23 g; Sód: 3599,7 mg	Wartość energetyczna: 2558.43 kcal; Białko ogółem: 89.04 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 431.83 g; W tym cukry: 130.04 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 8.74 g; Sód: 3408,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, SO2,</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 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	III ŚN			Gruszka 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SO2,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 100 g Kompot 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>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Pasta z soczewicy czerwonej 100 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 Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus brzoskwinowy 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z soczewicy czerwonej 100 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	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2173.44 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 53.66 g; Błonnik pok.: 36.58 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2453,1 mg	Wartość energetyczna: 2004.63 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 287.79 g; W tym cukry: 80.94 g; Błonnik pok.: 23.35 g; Sól: 6.47 g; Sód: 2523,3 mg	Wartość energetyczna: 2140.75 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; W tym cukry: 46.91 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 10.40 g; Sód: 4056 mg	Wartość energetyczna: 2241.46 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 34.34 g; Sól: 8.19 g; Sód: 3194,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 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
2026-09-30 środa	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 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 pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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 ze śmietaną 20 g (<u>MLE, S02,</u>) 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>) 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	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Hummus z ciecierzycy 100 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 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 100 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: 2830.26 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 86.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Węglowodany ogółem: 408.95 g; W tym cukry: 60.60 g; Błonnik pok.: 38.97 g; Sól: 9.86 g; Sód: 3845,4 mg	Wartość energetyczna: 2255.05 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2800,2 mg	Wartość energetyczna: 2331.52 kcal; Białko ogółem: 117.62 g; Tłuszcz: 79.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; W tym cukry: 45.22 g; Błonnik pok.: 40.72 g; Sól: 7.73 g; Sód: 3014,7 mg	Wartość energetyczna: 2662.86 kcal; Białko ogółem: 129.91 g; Tłuszcz: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 38.87 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2792,4 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,