

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan ze śmietaną 10 g (<u>MLE, SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix* 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Bukiet warzyw gotowanych euro mix* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	PD			Kiwi 1 szt	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Galaretką wiśniowa 200 g	Galaretką brzoskwiowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Słupki z marchewki 70 g	Galaretką wiśniowa 200 g
		Wartość energetyczna: 2410.73 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 340.80 g; W tym cukry: 48.05 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2429.94 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; Węglowodany ogółem: 342.50 g; W tym cukry: 62.83 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 6.59 g;	Wartość energetyczna: 1919.42 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; W tym cukry: 34.42 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2567.23 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 379.29 g; W tym cukry: 84.09 g; Błonnik pok.: 23.88 g; Sól: 7.08 g;
		Sód: 2702,7 mg	Sód: 2570,1 mg	Sód: 3549 mg	Sód: 2761,2 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-12, 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>GLUPSZ, 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>) Cykorria 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 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 Słupki z marchewki 100 g
	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>) Pierogi z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pierogi z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 21 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, 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	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>) Pomidor b/skórki 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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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: 2188.69 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 17.35 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 32.40 g; Sól: 7.02 g;	Wartość energetyczna: 2444.57 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 101.04 g; Błonnik pok.: 31.55 g; Sól: 4.19 g;	Wartość energetyczna: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 289.47 g; W tym cukry: 45.55 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2869.07 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Węglowodany ogółem: 450.41 g; W tym cukry: 146.15 g; Błonnik pok.: 35.07 g; Sól: 7.45 g;
	Sód: 2737,8 mg	Sód: 1634,1 mg	Sód: 3451,5 mg	Sód: 2905,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-13 wtorek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат z olejem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. 100 g Sos chrzanowy (1) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, S02.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 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 brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>S02.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2374.67 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 337.57 g; W tym cukry: 55.90 g; Błonnik pok.: 40.14 g; Sól: 5.22 g;	Wartość energetyczna: 2203.37 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; W tym cukry: 54.47 g; Błonnik pok.: 27.08 g; Sól: 4.30 g;	Wartość energetyczna: 2167.47 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.95 g; Węglowodany ogółem: 296.97 g; W tym cukry: 46.74 g; Błonnik pok.: 45.72 g; Sól: 6.51 g;	Wartość energetyczna: 2664.65 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; Węglowodany ogółem: 393.12 g; W tym cukry: 76.44 g; Błonnik pok.: 43.06 g; Sól: 5.61 g;
		Sód: 2035,8 mg	Sód: 1677 mg	Sód: 2538,9 mg	Sód: 2187,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-14 środa	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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	III ŚN	Śliwka 150 g			
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>MLE, SEL, PSZ, JAJ</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>MLE, SEL, PSZ, JAJ</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g			
	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>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt			
		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2216.14 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 305.56 g; W tym cukry: 58.30 g; Błonnik pok.: 34.17 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1965.50 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 307.28 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 26.35 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1891.93 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 12.66 g; Węglowodany ogółem: 272.45 g; W tym cukry: 47.19 g; Błonnik pok.: 35.40 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2304.74 kcal; Białko ogółem: 93.03 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.45 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g; W tym cukry: 84.61 g; Błonnik pok.: 35.26 g; Sól: 7.67 g;	
	Sód: 2262 mg	Sód: 2464,8 mg	Sód: 3385,2 mg	Sód: 2991,3 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-15 czwartek	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>) Cykorja 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 i ŚN			Kiwi 1 szt	
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (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	grysikowa 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 orzo (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			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: S0J, 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: S0J, 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: S0J, 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: S0J, 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 z/c 200 g (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy b/c* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym z/c 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2605.95 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 82.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 34.22 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2152.58 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 17.52 g; Węglowodany ogółem: 302.42 g; W tym cukry: 57.24 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 6.79 g;	Wartość energetyczna: 2265.02 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 71.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 319.39 g; W tym cukry: 57.89 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 2438.55 kcal; Białko ogółem: 104.22 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 338.57 g; W tym cukry: 102.70 g; Błonnik pok.: 34.12 g; Sól: 7.25 g;
		Sód: 3884,4 mg	Sód: 2648,1 mg	Sód: 3006,9 mg	Sód: 2827,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Pasta z twarogu z ziołami 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata 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>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z ziołami 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z ziołami 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2092.25 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 57.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 310.97 g; W tym cukry: 56.60 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2021.44 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 10.71 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; W tym cukry: 85.23 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1864.40 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.27 g; Węglowodany ogółem: 269.53 g; W tym cukry: 38.74 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 8.72 g;	Wartość energetyczna: 2638.20 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 415.74 g; W tym cukry: 139.81 g; Błonnik pok.: 33.51 g; Sól: 6.81 g;
		Sód: 2585,7 mg	Sód: 1848,6 mg	Sód: 3400,8 mg	Sód: 2655,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-17 sobota	Śniadanie Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Cykorja 40 g Salata 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 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ,</u>)	Jogurt owocowy jogobella 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy smaż. 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska (1) 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka z piersi kurczaka duszona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos majerankowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw królewski got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Bitka z piersi kurczaka duszona (6) 100 g Sos majerankowy (6)* 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka żydowska (6) 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy smaż. 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka żydowska (1) 100 g Bukiet warzyw królewski got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 200 g
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Kolacja Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata 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>) Salata zielona z pomidorem b/skóry i olejem 100 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 kiszony 100 g Salata 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 Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Galaretka wiśniowa 250 g	Galaretka brzoskwiniowa (2) 250 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 1952.31 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 286.56 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 10.31 g;	Wartość energetyczna: 1939.20 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 56.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.36 g; Węglowodany ogółem: 266.78 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 18.30 g; Sól: 6.50 g;	Wartość energetyczna: 1949.92 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; Węglowodany ogółem: 259.92 g; W tym cukry: 40.28 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 13.29 g;
	Sód: 4020,9 mg	Sód: 2535 mg	Sód: 5183,1 mg	Sód: 4020,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-18 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem (1) 120 g (<u>JAJ, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso mielone w sosie pomidorowym+ser (1,6) 150 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso mielone w sosie pomidorowym 150 g Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Mięso mielone w sosie pomidorowym+ser (1,6) 150 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (6) 100 g Zielona fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Mięso mielone w sosie pomidorowym+ser (1,6) 150 g (<u>MLE</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Salata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Salata zielona 25 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plasty 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Salata zielona 25 g Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2651.91 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 100.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g; W tym cukry: 47.39 g; Błonnik pok.: 19.98 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2685.91 kcal; Białko ogółem: 136.12 g; Tłuszcz: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; Węglowodany ogółem: 337.20 g; W tym cukry: 49.22 g; Błonnik pok.: 19.56 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2105.06 kcal; Białko ogółem: 111.65 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 246.84 g; W tym cukry: 43.93 g; Błonnik pok.: 25.51 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 3059.05 kcal; Białko ogółem: 150.96 g; Tłuszcz: 109.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 385.18 g; W tym cukry: 78.31 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 6.24 g;
		Sód: 2297,1 mg	Sód: 2499,9 mg	Sód: 2921,1 mg	Sód: 2433,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-19 poniedziałek	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowy Sokołów 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasztecik drobiowy Sokołów 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasztecik sojowy 60 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g Sos koperkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g Sos koperkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salata lodowa 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Fasolka szparagowa żółta 100 g Salata lodowa 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g	Galaretki o smaku brzoskwiowym 150 g
	Kolacja	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 120 g (<u>MLE,</u>) margaryna porcjowa 10g 2 szt Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany z koperkiem 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 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>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2571.69 kcal; Białko ogółem: 126.04 g; Tłuszcz: 92.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; Węglowodany ogółem: 321.22 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 23.51 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2072.58 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 2292.32 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 14.37 g; Węglowodany ogółem: 274.94 g; W tym cukry: 29.94 g; Błonnik pok.: 32.21 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2681.73 kcal; Białko ogółem: 130.31 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 349.25 g; W tym cukry: 83.07 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 6.72 g;
		Sód: 2566,2 mg	Sód: 1825,2 mg	Sód: 3884,4 mg	Sód: 2620,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 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
2026-10-20 wtorek	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</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 świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</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 brzoskwiń 150 g Salata 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>) Salata zielona 10 g Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki żytnie na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT.</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 świeża 100 g Salata 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>)	Ciastka zbożowe fit 50 g (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: OZI, SOJ, ORZ.</u>)
	Obiad	Ogórkowa 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 (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa dyniowa z grzankami(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa 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 (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
	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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 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 owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2205.15 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 341.49 g; W tym cukry: 47.16 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 7.11 g;	Wartość energetyczna: 2160.43 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 340.10 g; W tym cukry: 74.12 g; Błonnik pok.: 30.54 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 2252.31 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 74.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 35.06 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2612.83 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 422.98 g; W tym cukry: 127.31 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 9.55 g;
		Sód: 2772,9 mg	Sód: 1992,9 mg	Sód: 3564,6 mg	Sód: 3724,5 mg

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sód - Sód,
Sól - Sól,
Potas - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
Ener z B. - % energii z białka,
Ener. z T. - % energii z tłuszczu,
Ener z W. - % energii z węglowodanów,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,