

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z soczewicy 100 g (<u>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 konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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	Pasta z soczewicy 100 g (<u>SEL.</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>) 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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata 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>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata 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.szarpany 100 g Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz.szarpany 100 g Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata 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>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
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>) Rzodkiew biała 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>) Mix sałat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Wartość energetyczna: 2274.80 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 311.20 g; W tym cukry: 35.78 g; Błonnik pok.: 36.78 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1848.02 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; W tym cukry: 36.17 g; Błonnik pok.: 26.95 g; Sól: 5.78 g;	Wartość energetyczna: 2153.22 kcal; Białko ogółem: 106.21 g; Tłuszcz: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; W tym cukry: 30.42 g; Błonnik pok.: 28.00 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2394.51 kcal; Białko ogółem: 107.51 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; Węglowodany ogółem: 329.27 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 37.13 g; Sól: 7.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-22 czwartek	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>) Pomidor 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>) Pomidor b/skórki 100 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>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi 100 g (<u>SEL.</u>) Buraczki gotowane 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>)	Jogurt truskawkowy 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>) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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 110 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Berliso 1 szt (<u>MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2229.75 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 310.39 g; W tym cukry: 67.20 g; Błonnik pok.: 27.66 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2186.23 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g; W tym cukry: 85.84 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.26 g;	Wartość energetyczna: 2115.60 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 265.23 g; W tym cukry: 45.11 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2444.09 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 7.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-23 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Sos tatarski (1) 30 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata 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	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>) Sałata zielona 25 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>) Chrzan z jogurtem 15 g (<u>MLE, S02.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sos tatarski (1) 30 ml (<u>JAJ, MLE, GOR, S02.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet z ryby 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>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR.</u>) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)			
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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>) Mus z truskawek* 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 Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2560.12 kcal; Białko ogółem: 103.66 g; Tłuszcz: 90.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 344.43 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 25.13 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2125.53 kcal; Białko ogółem: 110.65 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.91 g; Węglowodany ogółem: 302.38 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 23.60 g; Sól: 5.14 g;	Wartość energetyczna: 1988.73 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 255.40 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 7.57 g;	Wartość energetyczna: 2792.92 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 94.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 30.21 g; Sól: 4.40 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) 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>) 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	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Schab duszony 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Marchew duszona 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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>)	Wafelki 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Pasztet z soczewicy z żurawiną (1) 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasztet z soczewicy (6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2027.02 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 284.68 g; W tym cukry: 61.61 g; Błonnik pok.: 29.59 g; Sól: 3.25 g;	Wartość energetyczna: 2121.78 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 65.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.37 g; Węglowodany ogółem: 289.82 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2313.85 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 71.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 330.49 g; W tym cukry: 63.72 g; Błonnik pok.: 34.52 g; Sól: 7.21 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	Krem z brokuł (6) 300 ml (SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE,) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)
	PD			Hummus z ciecierzycy 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2453.11 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz: 81.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.60 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; W tym cukry: 40.90 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2443.92 kcal; Białko ogółem: 111.00 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 1871.25 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; Węglowodany ogółem: 252.43 g; W tym cukry: 32.64 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2615.61 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.91 g; Węglowodany ogółem: 368.68 g; W tym cukry: 67.93 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasztecik pieczony drobiowy 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Mus z truskawek got. 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<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	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt	Kiwi (g) 150 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik ryżowy z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 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			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową wędzona, parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Sok marchwiowy 200 ml
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 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>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 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 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2240.89 kcal; Białko ogółem: 100.55 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 298.58 g; W tym cukry: 75.11 g; Błonnik pok.: 29.97 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2040.00 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz: 46.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 322.89 g; W tym cukry: 74.16 g; Błonnik pok.: 24.52 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 1998.54 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; W tym cukry: 66.09 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2450.91 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; Węglowodany ogółem: 392.02 g; W tym cukry: 129.09 g; Błonnik pok.: 34.19 g; Sól: 8.17 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE,) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2)* 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE,) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab duszony (1,2,6) szarpany 100 g Sos pieczeniowy (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka (1,6) 100 g (MLE,) Brukselka got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (MLE,) Otręby pszenne 10 g (GLU PSZ,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2021.46 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 48.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 300.78 g; W tym cukry: 34.51 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1858.44 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 9.82 g; Węglowodany ogółem: 265.15 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 21.15 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2186.38 kcal; Białko ogółem: 123.00 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.84 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; W tym cukry: 52.24 g; Błonnik pok.: 37.14 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 2235.46 kcal; Białko ogółem: 110.06 g; Tłuszcz: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.72 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; W tym cukry: 62.43 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 5.82 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-28 środa	Śniadanie	Płatki pszenne 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 świeża żółta 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 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>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 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 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 żółta 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 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>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Cukinia pieczona plastry z ziołami 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, S02.</u>) Kasza gryczana 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>) Kotlet pożarski (1) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 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				Galaretką malinową 150 g
	Kolacja	Hummus z ciecierzycy 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<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>) Mus brzoskwiowy 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Hummus z ciecierzycy 100 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	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 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	Chałka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Wartość energetyczna: 2468.69 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; Węglowodany ogółem: 344.45 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 36.51 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2131.16 kcal; Białko ogółem: 98.82 g; Tłuszcz: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; W tym cukry: 63.60 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 6.77 g;	Wartość energetyczna: 2120.44 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 11.04 g; Węglowodany ogółem: 288.29 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 29.72 g; Sól: 8.78 g;	Wartość energetyczna: 2500.65 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; Węglowodany ogółem: 367.57 g; W tym cukry: 68.65 g; Błonnik pok.: 37.27 g; Sól: 8.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z siemieniem 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	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 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>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>MLE</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL</u>) Bitka z udźca z indyka duszona 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (<u>MLE</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		Wartość energetyczna: 2142.49 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 17.45 g; Węglowodany ogółem: 291.70 g; W tym cukry: 53.91 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1896.45 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.39 g; Węglowodany ogółem: 272.28 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 21.36 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 1991.61 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 17.47 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; W tym cukry: 42.40 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.75 g;	Wartość energetyczna: 2418.34 kcal; Białko ogółem: 118.67 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 349.55 g; W tym cukry: 100.98 g; Błonnik pok.: 29.35 g; Sól: 7.87 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-30 piątek	Śniadanie	Kasza manna 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>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Przecier owocowy jabłko-brzoskwinia 120g 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami i kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Miruna panierowana 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem orzo (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami i 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 gotowane 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 i kielbasą (1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Miruna panierowana 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony plastry 70 g 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	Schab duszony plastry 70 g 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	Schab duszony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2321.26 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 300.04 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 27.57 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 1790.27 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz: 40.20 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 268.83 g; W tym cukry: 66.35 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2058.50 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g; W tym cukry: 32.12 g; Błonnik pok.: 22.77 g; Sól: 8.97 g;	Wartość energetyczna: 2519.06 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 331.18 g; W tym cukry: 64.39 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.88 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 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
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 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 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>) Cykoria 40 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 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s (1) 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Sos majerankowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Bukiet warzyw królewski got. 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Sos majerankowy (6)* 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s (1) 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 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>) Płatki 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>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 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>) Sałata zielona z pomidorem b/skóry i oliwą 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 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 Ogórek świeży 100 g Sałata 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
	PN	Galaretką wiśniowa 250 g	Galaretką brzoskwińowa (2) 250 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Galaretką wiśniowa 250 g
		Wartość energetyczna: 2098.93 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.41 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2097.60 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 256.73 g; W tym cukry: 47.23 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2016.67 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 254.67 g; W tym cukry: 34.69 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 9.85 g;	Wartość energetyczna: 2288.33 kcal; Białko ogółem: 112.37 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; W tym cukry: 84.08 g; Błonnik pok.: 26.74 g; Sól: 8.95 g;

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,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

- % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,