

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-02-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i szczypiorkiem (1) 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj z cebulą i 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 Sałata 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 z cebulą i szczypiorkiem (1) 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 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 Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Brokułowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g 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>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 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>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (1,2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 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 Szarlotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata 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>)	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata 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 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab duszony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata 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	Maślanka owocowa 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>)		Maślanka naturalna 0,33l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Maślanka owocowa 300ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2764.86 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 96.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 356.55 g; W tym cukry: 70.12 g; Błonnik pok.: 23.42 g; Sól: 5.86 g;	Wartość energetyczna: 2621.54 kcal; Białko ogółem: 132.33 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; W tym cukry: 72.05 g; Błonnik pok.: 20.60 g; Sól: 6.76 g;	Wartość energetyczna: 2094.76 kcal; Białko ogółem: 110.69 g; Tłuszcz: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 255.94 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 3011.11 kcal; Białko ogółem: 136.35 g; Tłuszcz: 104.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; Węglowodany ogółem: 393.02 g; W tym cukry: 101.59 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 6.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) 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,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) 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,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Paszтет sojowy 60 g (SOJ, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)
	Obiad	Solferino (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki razowe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z malin z/c 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pierogi z serem* 350 g (GLU PSZ, MLE,) Mus z truskawek z/c 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (6) 300 ml (SEL,) Naleśniki razowe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z malin b/c 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki razowe z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Mus z malin z/c 150 g Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 1szt. 150 g	Galaretka o smaku brzoskwiowym 150 g
	Kolacja	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 120 g (MLE,) margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany z koperkiem 120 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 140 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 120 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,) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2153.49 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 15.54 g; Węglowodany ogółem: 284.33 g; W tym cukry: 86.07 g; Błonnik pok.: 34.00 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2403.25 kcal; Białko ogółem: 107.80 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 379.99 g; W tym cukry: 90.41 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 4.48 g;	Wartość energetyczna: 2203.02 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 94.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; Węglowodany ogółem: 255.82 g; W tym cukry: 60.92 g; Błonnik pok.: 31.61 g; Sól: 9.76 g;	Wartość energetyczna: 2263.53 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 312.36 g; W tym cukry: 118.00 g; Błonnik pok.: 34.66 g; Sól: 6.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-02-03 wtorek	Śniadanie	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sałata lodowa 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	ogórkowa z ziemniakami*(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa żółta 100 g Sałata lodowa 100 g (<u>GOR,</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	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet na maśle (2) 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Omlet z papryką (1,6) 200 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 1843.96 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; Węglowodany ogółem: 189.20 g; W tym cukry: 31.90 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1889.61 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 218.14 g; W tym cukry: 58.38 g; Błonnik pok.: 23.85 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1955.94 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 191.21 g; W tym cukry: 35.39 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2180.76 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 254.97 g; W tym cukry: 74.29 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.47 g;

		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
2026-02-04 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku + mus z jabłka 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) 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	płatki ryżowe na mleku + mus z jabłka 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Cykorja 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 (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) Margaryna porcjowa 10g 1 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	płatki ryżowe na mleku + mus z jabłka 300 ml (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,) 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			Kiwi 1 szt 150 g	Ciastka zbożowe z owocami 1 szt (GLU PSZ, MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka z piersi kurczaka duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem brązowym(6) 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Bitka z piersi kurczaka duszona 100 g (GLU PSZ,) Sos ziołowy (6) 50 ml (SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Filet z kurczaka po hawajsku 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (MLE,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 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 (SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Pomidor 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 (SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 250 ml			
		Wartość energetyczna: 2388.91 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 311.54 g; W tym cukry: 45.36 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 1987.19 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.25 g; Węglowodany ogółem: 286.35 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 22.37 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 2072.11 kcal; Białko ogółem: 113.64 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.05 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g; W tym cukry: 37.61 g; Błonnik pok.: 20.92 g; Sól: 10.14 g;	Wartość energetyczna: 2589.86 kcal; Białko ogółem: 133.29 g; Tłuszcz: 83.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 333.87 g; W tym cukry: 50.58 g; Błonnik pok.: 25.52 g; Sól: 8.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z ciecierzycy paprykowa 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Szynka 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>) Sałatka z pomidora b/skóry, miks u sałat i oleju 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy paprykowa 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	krem z pora (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka szwedzka z olejem (1,6) 200 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	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>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2310.49 kcal; Białko ogółem: 100.08 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 27.20 g; Sól: 10.13 g;	Wartość energetyczna: 2309.99 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 17.20 g; Węglowodany ogółem: 312.48 g; W tym cukry: 51.96 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 7.46 g;	Wartość energetyczna: 1974.26 kcal; Białko ogółem: 86.77 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 222.00 g; W tym cukry: 40.80 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 11.57 g;	Wartość energetyczna: 2469.60 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; Węglowodany ogółem: 326.46 g; W tym cukry: 98.71 g; Błonnik pok.: 29.33 g; Sól: 11.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) 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>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Chrzan 10 g (<u>MLE, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) 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 Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>)
	II ŚN			Gruszka 150 g	Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 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	Selerowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) 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 (1,6) 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) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2145.67 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 290.93 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 31.94 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 1911.88 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 47.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.61 g; Węglowodany ogółem: 293.40 g; W tym cukry: 78.13 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1952.85 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 57.52 g; Kw. tł. nasy.: 13.11 g; Węglowodany ogółem: 274.24 g; W tym cukry: 43.36 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 8.41 g;	Wartość energetyczna: 2446.52 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz: 76.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 348.22 g; W tym cukry: 106.91 g; Błonnik pok.: 35.12 g; Sól: 6.48 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-02-07 sobota	Śniadanie	ryż 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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż 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 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Jogurt owocowy jogobella 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u> ,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE</u> ,) Kalafior gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE</u> ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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> ,)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет vegetarianiński (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> ,) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy z czarnuszką (1,6) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> ,) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE</u> ,)			
		Wartość energetyczna: 2042.84 kcal; Białko ogółem: 96.13 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.42 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; W tym cukry: 39.86 g; Błonnik pok.: 31.98 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 1850.03 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 12.80 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; W tym cukry: 48.75 g; Błonnik pok.: 25.95 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1799.98 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; W tym cukry: 42.56 g; Błonnik pok.: 27.33 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2048.34 kcal; Białko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 304.33 g; W tym cukry: 46.50 g; Błonnik pok.: 29.23 g; Sól: 10.16 g;

		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
2026-02-08 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			Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z brokuł (1) 300 ml (MLE, SEL,) Schab ze śliwką suszoną 100 g 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 Sernik 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)	Krem z brokuł (2) 300 ml (MLE, SEL,) Bitka schabowa duszona 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,) Bitka schabowa duszona 100 g (GLU PSZ,) 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 (1) 300 ml (MLE, SEL,) Schab ze śliwką suszoną 100 g 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 Sernik 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)
	PD			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Jogurt truskawkowy 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,) Pomidor 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,) Jabłko pieczone 150 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,) Pomidor 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,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt			
		Wartość energetyczna: 2461.18 kcal; Białko ogółem: 115.10 g; Tłuszcz: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; Węglowodany ogółem: 336.41 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 26.63 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2583.67 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.41 g; Węglowodany ogółem: 341.65 g; W tym cukry: 62.07 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1908.96 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; Węglowodany ogółem: 261.10 g; W tym cukry: 35.23 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 2602.68 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Tłuszcz: 75.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; Węglowodany ogółem: 371.75 g; W tym cukry: 78.05 g; Błonnik pok.: 29.91 g; Sól: 6.67 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Parówki wieprzowe 120 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>) Ketchup 25 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża żółta 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>) Parówki wieprzowe 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ketchup 25 g (<u>SEL.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Parówki wieprzowe 120 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Musztarda 25 g (<u>GOR.</u>) Papryka świeża żółta 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>) Parówki wieprzowe 120 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>) Ketchup 25 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (6) 150 g Ryż na sypko brązowy (paraboliczny) 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kurczak w sosie curry (1) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Ryż na sypko 200 g Marchew gotowana 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (<u>MLE.</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	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 45 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, 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 45 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</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	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 45 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa (6) 150 g (<u>MLE.</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 45 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałatka jarzynowa (1) 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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: 2552.97 kcal; Białko ogółem: 110.78 g; Tłuszcz: 104.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; W tym cukry: 41.16 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 281.17 g; W tym cukry: 42.84 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2390.56 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 96.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; W tym cukry: 42.45 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 9.94 g;	Wartość energetyczna: 2777.47 kcal; Białko ogółem: 119.33 g; Tłuszcz: 110.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 337.90 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 30.46 g; Sól: 9.61 g;

		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
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	
	Obiad	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	jarzynowa z ziemniakami* (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł z sezamem i z olejem*(6) 100 g (<u>SEZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem orzo (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i jabłka (1,6) 100 g Brokuł got. 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>)	Ciastka owsiane 40 g (<u>GLU PSZ, SEZ, GLU OW,</u>)
	Kolacja	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 320 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) 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>) Sałata zielona 25 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g Cytryna 5 g	Racuchy drożdżowe z jabłkami i cukrem pudrem 320 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy* b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2623.19 kcal; Białko ogółem: 98.76 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 346.56 g; W tym cukry: 95.80 g; Błonnik pok.: 24.93 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2081.44 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; W tym cukry: 76.23 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2085.61 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 9.86 g;	Wartość energetyczna: 2900.19 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 108.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 392.54 g; W tym cukry: 125.32 g; Błonnik pok.: 29.34 g; Sól: 3.17 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,