

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-11 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	
	Obiad	Krem z brokuł (1) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Krem z brokuł (2) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (1) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szariotka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	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>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
		Wartość energetyczna: 2618.11 kcal; Białko ogółem: 115.12 g; Tłuszcz: 98.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 325.94 g; W tym cukry: 47.41 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 6.47 g;	Wartość energetyczna: 2573.71 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; W tym cukry: 70.25 g; Błonnik pok.: 22.47 g; Sól: 7.47 g;	Wartość energetyczna: 1898.17 kcal; Białko ogółem: 96.11 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 241.96 g; W tym cukry: 43.92 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2759.61 kcal; Białko ogółem: 123.75 g; Tłuszcz: 96.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 361.28 g; W tym cukry: 84.35 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 6.61 g;
		Sód: 2523,3 mg	Sód: 2913,3 mg	Sód: 3315 mg	Sód: 2577,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 200 ml (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Zupa szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) sos warzywny z ciecierzycą (1) 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Marchew gotowana (2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny z/c 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem (6) 300 ml (<u>JAJ, SEL,</u>) sos warzywny z ciecierzycą (6) 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa szczawiowa z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka 200 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>)	Ciastka różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	Kolacja	kasza jaglana z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g		Twarożek z cebulką 140 g (<u>MLE,</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Rzodkiewka 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	kasza jaglana z jabłkiem duszonym, cynamonem i malinami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Budyń czekoladowy b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2121.77 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 330.46 g; W tym cukry: 67.95 g; Błonnik pok.: 36.10 g; Sól: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2173.35 kcal; Białko ogółem: 83.03 g; Tłuszcz: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 353.90 g; W tym cukry: 76.21 g; Błonnik pok.: 32.69 g; Sól: 4.07 g;	Wartość energetyczna: 2044.55 kcal; Białko ogółem: 89.33 g; Tłuszcz: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 271.42 g; W tym cukry: 44.40 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2894.10 kcal; Białko ogółem: 95.31 g; Tłuszcz: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 437.15 g; W tym cukry: 129.71 g; Błonnik pok.: 31.92 g; Sól: 9.62 g;
		Sód: 3030,3 mg	Sód: 1587,3 mg	Sód: 4395,3 mg	Sód: 3751,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) 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.) Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Cykoria 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 (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) 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.) Papryka żółta 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki i ogórka obranego 100 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	
	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.) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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.) Pomidor 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.) Pomidor 100 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 69.60 g; Kw. tł. nasy.: 13.50 g; Węglowodany ogółem: 319.95 g; W tym cukry: 56.48 g; Błonnik pok.: 25.59 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 1897.08 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 37.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 308.17 g; W tym cukry: 71.56 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 2029.62 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g; W tym cukry: 50.03 g; Błonnik pok.: 27.73 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2443.82 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 99.26 g; Błonnik pok.: 29.62 g; Sól: 6.59 g;
		Sód: 2788,5 mg	Sód: 1868,1 mg	Sód: 3404,7 mg	Sód: 2570,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-14 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony (2) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt
	Kolacja	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>) Sałata zielona 25 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 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)
		Wartość energetyczna: 2308.33 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g; W tym cukry: 32.20 g; Błonnik pok.: 20.62 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2096.25 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; W tym cukry: 30.49 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 6.40 g;	Wartość energetyczna: 1926.73 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.03 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; W tym cukry: 39.72 g; Błonnik pok.: 18.41 g; Sól: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2574.73 kcal; Białko ogółem: 116.45 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 375.62 g; W tym cukry: 87.68 g; Błonnik pok.: 24.20 g; Sól: 8.01 g;
		Sód: 3494,4 mg	Sód: 2496 mg	Sód: 3517,8 mg	Sód: 3123,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorcia 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>) Papryka świeża 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 150 g
	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>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) 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>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy (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 wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycy (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 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	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2220.60 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 328.08 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 39.59 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1915.73 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 12.88 g; Węglowodany ogółem: 274.66 g; W tym cukry: 62.25 g; Błonnik pok.: 25.37 g; Sól: 3.11 g;	Wartość energetyczna: 1935.87 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 283.15 g; W tym cukry: 48.51 g; Błonnik pok.: 32.98 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2253.55 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; W tym cukry: 81.70 g; Błonnik pok.: 35.64 g; Sól: 6.02 g;
		Sód: 1770,6 mg	Sód: 1212,9 mg	Sód: 3330,6 mg	Sód: 2347,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-16 piątek	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 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>) 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 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba w cieście 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	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>) Pomidor 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>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 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>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g 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: 2455.57 kcal; Białko ogółem: 119.44 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; W tym cukry: 64.89 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 1954.78 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 38.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 313.40 g; W tym cukry: 92.59 g; Błonnik pok.: 25.05 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2002.91 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 273.50 g; W tym cukry: 46.23 g; Błonnik pok.: 24.11 g; Sól: 9.77 g;	Wartość energetyczna: 2645.27 kcal; Białko ogółem: 124.40 g; Tłuszcz: 82.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; Węglowodany ogółem: 368.46 g; W tym cukry: 100.21 g; Błonnik pok.: 34.28 g; Sól: 7.82 g;
		Sód: 2991,3 mg	Sód: 2113,8 mg	Sód: 3810,3 mg	Sód: 3049,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana 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>) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone polane miodem i orzechami 150 g (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka gotowane z/k z/s 120 g Sos bazyliowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Brokuł gotowany* 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 różne 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	Kolacja	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 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	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2324.55 kcal; Białko ogółem: 126.20 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 303.51 g; W tym cukry: 38.81 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2150.11 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; W tym cukry: 29.96 g; Błonnik pok.: 20.23 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2307.23 kcal; Białko ogółem: 127.79 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 268.43 g; W tym cukry: 41.11 g; Błonnik pok.: 30.69 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2759.10 kcal; Białko ogółem: 131.72 g; Tłuszcz: 94.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 358.32 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 6.01 g;
		Sód: 2297,1 mg	Sód: 1719,9 mg	Sód: 3240,9mg	Sód: 2343,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa wpieprzowa średno rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 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 10 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>)
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sernik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)
	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>)	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2465.04 kcal; Białko ogółem: 121.06 g; Tłuszcz: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g; W tym cukry: 58.64 g; Błonnik pok.: 23.52 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2431.43 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; Węglowodany ogółem: 373.57 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 28.75 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 1834.11 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 46.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.02 g; Węglowodany ogółem: 259.71 g; W tym cukry: 34.68 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2591.54 kcal; Białko ogółem: 126.09 g; Tłuszcz: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 382.81 g; W tym cukry: 90.13 g; Błonnik pok.: 25.90 g; Sól: 6.96 g;
		Sód: 2659,8 mg	Sód: 2632,5 mg	Sód: 3373,5 mg	Sód: 2714,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (MLE,) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml (SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (MLE,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Mandarynka 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Cykorria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) 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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) 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
PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2061.55 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 322.38 g; W tym cukry: 63.68 g; Błonnik pok.: 31.62 g; Sól: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1907.57 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 41.00 g; Kw. tł. nasy.: 13.47 g; Węglowodany ogółem: 299.59 g; W tym cukry: 67.13 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 4.21 g;	Wartość energetyczna: 1960.09 kcal; Białko ogółem: 86.84 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 295.49 g; W tym cukry: 51.09 g; Błonnik pok.: 28.21 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2298.50 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 355.95 g; W tym cukry: 78.49 g; Błonnik pok.: 28.63 g; Sól: 5.96 g;
	Sód: 2238,6 mg	Sód: 1641,9 mg	Sód: 2819,7 mg	Sód: 2324,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-11 do dnia 2026-01-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Paszтет drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	grycikowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinaż gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2355.34 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 340.85 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2124.28 kcal; Białko ogółem: 101.80 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; Węglowodany ogółem: 317.74 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 2072.91 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2527.13 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 372.30 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.50 g;
		Sód: 3365,7 mg	Sód: 2726,1 mg	Sód: 4188,6 mg	Sód: 4095 mg

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

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,