

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-11 środa	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 Salata 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>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Salata 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 Salata 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>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Marchew gotowana (1,2)* 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 bazylkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew gotowana (1,2)* 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 bazylkowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Marchew gotowana (1,2)* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Salata 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 Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
		Wartość energetyczna: 2285.51 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; Węglowodany ogółem: 310.61 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.08 g; Sód: 2371,2	Wartość energetyczna: 2198.60 kcal; Białko ogółem: 120.81 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; W tym cukry: 69.48 g; Błonnik pok.: 25.73 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1907,1 mg	Wartość energetyczna: 2285.30 kcal; Białko ogółem: 124.65 g; Tłuszcz: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; Węglowodany ogółem: 269.41 g; W tym cukry: 41.54 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 9.03 g; Sód: 3521,7 mg	Wartość energetyczna: 2720.06 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; Węglowodany ogółem: 365.42 g; W tym cukry: 73.58 g; Błonnik pok.: 33.83 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2418 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-12 czwartek	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 Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 Bulka 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 Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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 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 Pączek 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek b/c 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z warzyw () 100 g	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2442.56 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 382.42 g; W tym cukry: 88.21 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 5.58 g; Sód: 2176,2 mg	Wartość energetyczna: 2453.28 kcal; Białko ogółem: 108.99 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 372.38 g; W tym cukry: 67.34 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1556,1 mg	Wartość energetyczna: 2238.65 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.43 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 44.05 g; Błonnik pok.: 34.81 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1985,1 mg	Wartość energetyczna: 2708.96 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; Węglowodany ogółem: 446.14 g; W tym cukry: 143.69 g; Błonnik pok.: 32.16 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1805,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 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
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,) Otręby pszenne 10 g (GLU PSZ,)	Ciastka owsiane z sezamem 40 g (GLU PSZ, SEZ, GLU OW,)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (SOJ, SEL, GOR,) Ryba w cieście 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami (2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (1,2)* 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml (SOJ, SEL, GOR,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Sos cytrynowy (6) 50 ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 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 (SOJ, SEL, GOR,) Ryba w cieście 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 40 g (może zawierać: SOJ, SEL, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) 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	Paszтет warzywny (2) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) 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	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) 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	Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średno rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g 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	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)		Maślanka 150 ml (MLE,) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)
		Wartość energetyczna: 2674.79 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 372.84 g; W tym cukry: 61.25 g; Błonnik pok.: 39.63 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2928,9 mg	Wartość energetyczna: 2029.33 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 28.45 g; Sól: 5.19 g; Sód: 2024,1 mg	Wartość energetyczna: 2357.80 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.78 g; Węglowodany ogółem: 317.71 g; W tym cukry: 34.36 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 10.22 g; Sód: 3985,8 mg	Wartość energetyczna: 2690.40 kcal; Białko ogółem: 113.57 g; Tłuszcz: 83.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; Węglowodany ogółem: 384.53 g; W tym cukry: 92.15 g; Błonnik pok.: 35.28 g; Sól: 9.74 g; Sód: 3798,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-14 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> , Papryka konserwowa 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 Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u> , Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u> , Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u> , Papryka świeża 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> , Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN				Jogurt owoce leśne 150g 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> , 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 Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE</u> , 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				Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> ,)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE</u> , Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u> , Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka 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> , Sałata zielona 25 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 Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u> , Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE</u> ,)			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2076.31 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kw. tł. nasy.: 14.31 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 53.27 g; Błonnik pok.: 27.69 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2749,5 mg	Wartość energetyczna: 1993.98 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.32 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g; W tym cukry: 68.96 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1883,7 mg	Wartość energetyczna: 1810.13 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 11.10 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 47.06 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 10.33 g; Sód: 4028,7 mg	Wartość energetyczna: 2289.70 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 345.24 g; W tym cukry: 90.11 g; Błonnik pok.: 28.85 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2585,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 10 g (<u>MLE, S02,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<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 Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza gryczana 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 szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza gryczana 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 Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, S02,</u>)
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Jogurt brzoskwiowy 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 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 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 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2429.74 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; Węglowodany ogółem: 343.97 g; W tym cukry: 43.24 g; Błonnik pok.: 27.67 g; Sól: 8.77 g; Sód: 3420,3 mg	Wartość energetyczna: 2488.68 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; W tym cukry: 64.63 g; Błonnik pok.: 29.16 g; Sól: 8.32 g; Sód: 3244,8 mg	Wartość energetyczna: 1870.72 kcal; Białko ogółem: 101.22 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; W tym cukry: 32.01 g; Błonnik pok.: 22.14 g; Sól: 10.43 g; Sód: 4067,7 mg	Wartość energetyczna: 2552.84 kcal; Białko ogółem: 122.53 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; Węglowodany ogółem: 374.25 g; W tym cukry: 74.46 g; Błonnik pok.: 29.88 g; Sól: 8.91 g; Sód: 3474,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-16 poniedziałek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) 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, MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Naleśniki z dżemem brzoskwiowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2058.13 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 29.04 g; Sól: 5.72 g; Sód: 2230,8 mg	Wartość energetyczna: 1905.87 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 40.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.22 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1634,1 mg	Wartość energetyczna: 2065.06 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.09 g; Węglowodany ogółem: 317.44 g; W tym cukry: 50.34 g; Błonnik pok.: 28.34 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2975,7 mg	Wartość energetyczna: 2295.07 kcal; Białko ogółem: 75.53 g; Tłuszcz: 66.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 78.43 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.94 g; Sód: 2316,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-17 wtorek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Śliwka 150 g	
	Obiad	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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 ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy *(2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i pora z olejem (1,6) 100 g bukiet warzyw euro mix * 100 g (<u>może zawierać: SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) 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			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Jabłko pieczone z miodem 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Mix salát 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Kisiel z aroni z/c * 200 ml	Koktajl z czarnej porzeczki*b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Budyń czekoladowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2316.19 kcal; Białko ogółem: 94.28 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.97 g; Węglowodany ogółem: 318.90 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 6.54 g; Sód: 2550,6 mg	Wartość energetyczna: 1866.06 kcal; Białko ogółem: 90.37 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 10.40 g; Węglowodany ogółem: 294.90 g; W tym cukry: 67.44 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2418 mg	Wartość energetyczna: 2056.29 kcal; Białko ogółem: 84.60 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.83 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 33.12 g; Sól: 7.90 g; Sód: 3081 mg	Wartość energetyczna: 2467.68 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 76.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; Węglowodany ogółem: 358.67 g; W tym cukry: 88.27 g; Błonnik pok.: 32.67 g; Sól: 8.01 g; Sód: 3123,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-18 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Ser żółty królewski z kolna 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Pasta warzywna 100 g (<u>SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ser żółty królewski z kolna 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Ser żółty królewski z kolna 70 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Salata 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 brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin z/c 120 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (1) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane 260 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL, S02.</u>) Naleśniki razowe z serem (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin 120 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z malin z/c 120 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem (1) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 150 g	
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata 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>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
		Wartość energetyczna: 2896.13 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 393.91 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 31.44 g; Sól: 5.77 g; Sód: 2250,3 mg	Wartość energetyczna: 2339.17 kcal; Białko ogółem: 69.69 g; Tłuszcz: 52.33 g; Kw. tł. nasy.: 9.10 g; Węglowodany ogółem: 361.03 g; W tym cukry: 38.72 g; Błonnik pok.: 19.04 g; Sól: 2.95 g; Sód: 1150,5 mg	Wartość energetyczna: 2151.36 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 261.90 g; W tym cukry: 56.40 g; Błonnik pok.: 35.63 g; Sól: 6.37 g; Sód: 2484,3 mg	Wartość energetyczna: 3099.33 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 88.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 431.89 g; W tym cukry: 111.30 g; Błonnik pok.: 34.70 g; Sól: 5.93 g; Sód: 2312,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-19 czwartek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, S02,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Biszkopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Krem z brokuł (1) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ, S02,</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (2) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Szarpana wieprzowina 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) 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>) sos węgierski (1) 150 g (<u>GLU PSZ, S02,</u>) Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2293.79 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.30 g; Węglowodany ogółem: 272.80 g; W tym cukry: 41.74 g; Błonnik pok.: 28.88 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2632,5 mg	Wartość energetyczna: 2048.27 kcal; Białko ogółem: 116.00 g; Tłuszcz: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 272.36 g; W tym cukry: 66.79 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1840,8 mg	Wartość energetyczna: 2194.92 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; W tym cukry: 50.15 g; Błonnik pok.: 30.41 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3233,1 mg	Wartość energetyczna: 2426.79 kcal; Białko ogółem: 115.82 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 305.38 g; W tym cukry: 49.91 g; Błonnik pok.: 30.34 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2691 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 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
2026-02-20 piątek	Śniadanie	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN			Gruszka 150 g	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 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>)	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka 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	Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szpinak baby 20 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2069.07 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; Węglowodany ogółem: 286.17 g; W tym cukry: 61.85 g; Błonnik pok.: 28.29 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2702,7 mg	Wartość energetyczna: 1898.21 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 52.28 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 269.15 g; W tym cukry: 64.17 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 5.65 g; Sód: 2203,5 mg	Wartość energetyczna: 1993.08 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 12.37 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g; W tym cukry: 49.36 g; Błonnik pok.: 27.34 g; Sól: 9.72 g; Sód: 3790,8 mg	Wartość energetyczna: 2615.02 kcal; Białko ogółem: 113.98 g; Tłuszcz: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; Węglowodany ogółem: 390.94 g; W tym cukry: 145.06 g; Błonnik pok.: 34.78 g; Sól: 7.60 g; Sód: 2964 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,

Potas - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,