

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-21 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Pasta z ciecierzycy 100 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) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 300 ml (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) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 250 ml (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) Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN		Śliwka 80 g Kefir 2% tł 200 ml (MLE)	Śliwka 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (1) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysiowa z ziemniakami*(2) 300 ml (GLU PSZ, SEL) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (2) 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron Spaghetti 200 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (SEL, SO2) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (6) 150 g (MLE, SEL) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SO2) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (1) 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE) Papryka świeża słupki 70 g	Jabłko pieczone z miodem 1 szt	
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (JAJ, RYB, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Salatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (RYB, MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (RYB, MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (JAJ, RYB, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
	Wartość energetyczna: 2490.61 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 97.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g; W tym cukry: 49.85 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 7.05 g; Sód: 2749,5 mg	Wartość energetyczna: 2239.09 kcal; Białko ogółem: 122.95 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; W tym cukry: 46.12 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 6.11 g; Sód: 2382,9 mg	Wartość energetyczna: 2236.09 kcal; Białko ogółem: 109.84 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 266.88 g; W tym cukry: 47.03 g; Błonnik pok.: 26.62 g; Sól: 9.51 g; Sód: 3708,9 mg	Wartość energetyczna: 2579.21 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; Węglowodany ogółem: 341.25 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 30.50 g; Sól: 8.92 g; Sód: 3478,8 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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
2026-04-22 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, JAJ) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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) Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Szynka na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (MLE, S02) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt Maślanka 200 ml (MLE)	Kiwi 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Marchew oprószana (2) 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (SEL) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (SEL) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (MLE) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Słupki z marchewki 100 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (może zawierać: SÓJ, 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) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (może zawierać: SÓJ, SEL, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Salata zielona z pomidorem b/skóry i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (może zawierać: SÓJ, SEL, GOR) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (może zawierać: SÓJ, 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) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE)		Koktajl truskawkowy b/c* 200 ml (MLE)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE)
	Wartość energetyczna: 2242.28 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; W tym cukry: 53.11 g; Błonnik pok.: 28.13 g; Sól: 8.15 g; Sód: 3178,5 mg	Wartość energetyczna: 2110.14 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1840,8 mg	Wartość energetyczna: 2195.43 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 296.95 g; W tym cukry: 52.89 g; Błonnik pok.: 30.16 g; Sól: 9.48 g; Sód: 3697,2 mg	Wartość energetyczna: 2456.48 kcal; Białko ogółem: 120.58 g; Tłuszcz: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; W tym cukry: 91.02 g; Błonnik pok.: 31.60 g; Sól: 6.61 g; Sód: 2577,9 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka konserwowa 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek*b/c 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Papryka żółta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka żółta 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Schab pieczony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy smażony 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 z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem brązowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 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 z makaronem nitki (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy smażony 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		Gruszka 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	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>) Rzodkiewka 100 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 150 g 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rzodkiewka 100 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	Wartość energetyczna: 2325.65 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.53 g; Węglowodany ogółem: 340.00 g; W tym cukry: 58.27 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2769 mg	Wartość energetyczna: 2016.63 kcal; Białko ogółem: 95.59 g; Tłuszcz: 41.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.94 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; W tym cukry: 80.97 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1840,8 mg	Wartość energetyczna: 2003.53 kcal; Białko ogółem: 119.84 g; Tłuszcz: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; W tym cukry: 52.67 g; Błonnik pok.: 26.92 g; Sól: 8.20 g; Sód: 3198 mg	Wartość energetyczna: 2536.99 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g; W tym cukry: 101.06 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sól: 6.55 g; Sód: 2554,5 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-24 piątek	Śniadanie	Płatki 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>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka 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>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki 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>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g	Śliwka 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba smażona (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik ryżowy z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>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 (1,2)* 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 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 (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Ryba smażona (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt	
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata 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 b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2418.50 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Tłuszcz: 65.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 360.89 g; W tym cukry: 61.73 g; Błonnik pok.: 36.99 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2823,6 mg	Wartość energetyczna: 2000.41 kcal; Białko ogółem: 93.77 g; Tłuszcz: 44.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.89 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 71.65 g; Błonnik pok.: 28.66 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1992,9 mg	Wartość energetyczna: 2429.77 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 316.98 g; W tym cukry: 44.18 g; Błonnik pok.: 29.75 g; Sól: 9.06 g; Sód: 3533,4 mg	Wartość energetyczna: 2308.66 kcal; Białko ogółem: 112.49 g; Tłuszcz: 52.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; Węglowodany ogółem: 362.80 g; W tym cukry: 91.22 g; Błonnik pok.: 33.44 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3447,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-25 sobota	Śniadanie	ryż na mleku 300 ml (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Pomidor b/skórki 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 (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	ryż na mleku 300 ml (MLE) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Papryka świeża 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Salata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos majerankowy (1) 50 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Mandarynka 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt	
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (MLE) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 25 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: 1961.42 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; W tym cukry: 55.29 g; Błonnik pok.: 27.14 g; Sól: 6.28 g; Sód: 2449,2 mg	Wartość energetyczna: 1934.06 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.97 g; Węglowodany ogółem: 292.63 g; W tym cukry: 82.79 g; Błonnik pok.: 18.78 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1844,7 mg	Wartość energetyczna: 2110.28 kcal; Białko ogółem: 102.70 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; Węglowodany ogółem: 275.51 g; W tym cukry: 41.65 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 9.05 g; Sód: 3529,5 mg	Wartość energetyczna: 2158.86 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 328.70 g; W tym cukry: 92.01 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.51 g; Sód: 2538,9 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-26 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Salata zielona 15 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt	
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) 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>) Połędwiczki drobiowe pieczone (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem (1,6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Pleśniak 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,</u>)
	PD		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	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 Salata 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>) Cykorcia 40 g Salata 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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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 Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2531.04 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; Węglowodany ogółem: 352.57 g; W tym cukry: 53.14 g; Błonnik pok.: 29.01 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3334,5 mg	Wartość energetyczna: 2488.15 kcal; Białko ogółem: 111.47 g; Tłuszcz: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.42 g; Sód: 3673,8 mg	Wartość energetyczna: 1914.76 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 12.18 g; Węglowodany ogółem: 258.75 g; W tym cukry: 37.79 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 9.64 g; Sód: 3759,6 mg	Wartość energetyczna: 2630.54 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.11 g; Węglowodany ogółem: 391.48 g; W tym cukry: 75.07 g; Błonnik pok.: 31.04 g; Sól: 8.55 g; Sód: 3334,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-27 poniedziałek	Śniadanie	Makaron 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.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron 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.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron 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.) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Koktajl mleczny z bananem 150 ml (MLE.)	
	Obiad	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami gotowane * 350 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny (2) 300 ml (SEL, GLU JECZ.) Knedle z truskawkami gotowane * 350 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (6) 300 ml (SEL.) Leczo wegetariańskie gotowane (6) 200 g kasza pęczak/sypko 200 g (GLU JECZ.) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gulaszowa z mięsem wieprzowym (1) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Knedle z truskawkami gotowane * 350 g (GLU PSZ.) Sos jogurtowy naturalny 150 g (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			smoothie owocowe(malina,truskawka,jabłko) 200 ml	
	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.) Dżem 25 g 1 szt Salata 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.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Salata 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.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka wiśniowa 250 g	Galaretka brzoskwiowa (2) 250 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Galaretka wiśniowa 250 g
	Wartość energetyczna: 2236.03 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz: 59.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 372.20 g; W tym cukry: 66.42 g; Błonnik pok.: 20.94 g; Sól: 6.94 g; Sód: 2706,6 mg	Wartość energetyczna: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 68.75 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 376.90 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 20.77 g; Sól: 5.37 g; Sód: 2094,3 mg	Wartość energetyczna: 1897.27 kcal; Białko ogółem: 75.44 g; Tłuszcz: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; Węglowodany ogółem: 302.07 g; W tym cukry: 56.37 g; Błonnik pok.: 47.23 g; Sól: 6.75 g; Sód: 2632,5 mg	Wartość energetyczna: 2447.13 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 419.73 g; W tym cukry: 103.76 g; Błonnik pok.: 29.02 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2769 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	<p>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>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>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 Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>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>) Papryka świeża żółta 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>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>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 35 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 10 g</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	
	Obiad	<p>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 selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>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 Cukinia pieczona z koncentratem* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>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 selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>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 selera i jabłka z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Gruszka 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Galaretka malinowa 150 g</p>
	Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Ryż brązowy z warzywami i pieczarką (6) 350 g (<u>S02.</u>) Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>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</p>
	PN	Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			<p>Ciasto drożdżowe z/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2509.23 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; Węglowodany ogółem: 338.87 g; W tym cukry: 57.66 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 5.55 g; Sód: 2164,5 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2480.53 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; Węglowodany ogółem: 322.47 g; W tym cukry: 57.99 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1727,7 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2394.35 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; W tym cukry: 53.96 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2628,6 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2658.87 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; W tym cukry: 73.16 g; Błonnik pok.: 34.09 g; Sól: 5.56 g; Sód: 2168,4 mg</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-29 środa	Śniadanie	<p>płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Pasta z twarogu z siemieniem 140 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Rządkiwka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Mandarynka 100 g Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>	<p>Banan 1szt. 1 szt</p>	
	Obiad	<p>Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka po hawajsku pieczony 120 g (<u>MLE</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL</u>) Bitka z udźca z kurczaka duszona 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka po hawajsku pieczony 120 g (<u>MLE</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE</u>)</p>
	Kolacja	<p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g</p>	<p>Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)</p>			
	<p>Wartość energetyczna: 2272.49 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 69.12 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 21.72 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2971,8 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 1980.84 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 51.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.85 g; Węglowodany ogółem: 286.55 g; W tym cukry: 52.53 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 6.02 g; Sód: 2347,8 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2113.87 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g; W tym cukry: 52.28 g; Błonnik pok.: 24.66 g; Sól: 8.77 g; Sód: 3420,3 mg</p>	<p>Wartość energetyczna: 2535.34 kcal; Białko ogółem: 121.82 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; W tym cukry: 106.04 g; Błonnik pok.: 26.22 g; Sól: 7.79 g; Sód: 3038,1 mg</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-21 do dnia 2026-04-30 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	
2026-04-30 czwartek	Sniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Pomidor 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 JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykorja 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 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	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jabłko 150 g Migdały 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jabłko 150 g	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schabowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami(2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.</u>) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Wieprzowina pieczona szarpana 100 g Sos pomidorowy (6) 50 ml Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schabowy smażony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Bukiet warzyw euro mix 100 g (<u>może zawierać: SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>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>) Salata zielona 25 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>) Salata zielona 25 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl porzeczkowy b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2076.46 kcal; Białko ogółem: 114.29 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; Węglowodany ogółem: 299.46 g; W tym cukry: 60.57 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.56 g; Sód: 2948,4 mg	Wartość energetyczna: 2134.33 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 294.64 g; W tym cukry: 70.62 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 5.49 g; Sód: 2141,1 mg	Wartość energetyczna: 2074.24 kcal; Białko ogółem: 112.74 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 259.89 g; W tym cukry: 56.75 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 8.84 g; Sód: 3447,6 mg	Wartość energetyczna: 2214.56 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; Węglowodany ogółem: 334.44 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 26.85 g; Sól: 7.70 g; Sód: 3003 mg

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

Białko ogółem - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

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

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

Ener z B. - % energii z białka,

Ener. z T. - % energii z tłuszczu,

Ener z W. - % energii z węglowodanów,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,