

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z ciecierzycy 100 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 250 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II SN			Śliwka 150 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL</u>) Pulpet wieprzowy duszony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos bazylkowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (<u>MLE</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Kotlet mielony wieprzowy (1) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Słupki papryki kolorowej 80 g	Jabłko pieczone z miodem 1 szt
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Mus z truskawek* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 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: 2215.13 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 31.99 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1981.24 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 41.94 g; Kw. tł. nasy.: 11.40 g; Węglowodany ogółem: 311.66 g; W tym cukry: 73.39 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1908.98 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 275.61 g; W tym cukry: 44.51 g; Błonnik pok.: 35.19 g; Sól: 8.74 g;	Wartość energetyczna: 2300.32 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; W tym cukry: 83.06 g; Błonnik pok.: 32.91 g; Sól: 7.80 g;
		Sód: 2312,7 mg	Sód: 2464,8 mg	Sód: 3408,6 mg	Sód: 3042 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 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 Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu z siemieniem 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
III ŚN			Morela świeża 150 g	
Obiad	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 Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana z majerankiem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos ziołowy (6) 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryki z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw (1) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka po hawajsku pieczony 120 g (<u>MLE,</u>) Sos ananasowy (1) 50 ml Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem (1) 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
PD			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g 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	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt
	Wartość energetyczna: 2115.63 kcal; Białko ogółem: 98.39 g; Tłuszcz: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.44 g; Węglowodany ogółem: 310.86 g; W tym cukry: 80.87 g; Błonnik pok.: 25.40 g; Sól: 6.13 g; Sód: 2390,7 mg	Wartość energetyczna: 1809.36 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 34.85 g; Kw. tł. nasy.: 12.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1692,6 mg	Wartość energetyczna: 1809.02 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 49.51 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; W tym cukry: 47.24 g; Błonnik pok.: 37.04 g; Sól: 8.29 g; Sód: 3233,1 mg	Wartość energetyczna: 2253.48 kcal; Białko ogółem: 103.53 g; Tłuszcz: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 17.04 g; Węglowodany ogółem: 343.09 g; W tym cukry: 105.03 g; Błonnik pok.: 31.00 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2453,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-23 czwartek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Pomidor 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	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata lodowa (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata lodowa (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem nitki(1,2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Schab w kostkę z sosem węgierskim 150 g (<u>S02,</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata lodowa (1,6) 100 g (<u>GOR,</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Pasta z soczewicy czerwonej 100 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 21 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SÓJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SÓJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata 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 (<u>może zawierać: SÓJ, 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	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SÓJ, 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>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)		Koktajl truskawkowy b/c* 200 ml (<u>MLE,</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2850.56 kcal; Białko ogółem: 138.47 g; Tłuszcz: 91.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 393.59 g; W tym cukry: 56.78 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2255.05 kcal; Białko ogółem: 123.11 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; W tym cukry: 58.35 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 2358.33 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; W tym cukry: 43.05 g; Błonnik pok.: 31.87 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 2683.16 kcal; Białko ogółem: 133.96 g; Tłuszcz: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 346.66 g; W tym cukry: 89.16 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 7.26 g;
		Sód: 3884,4 mg	Sód: 2800,2 mg	Sód: 3014,7 mg	Sód: 2831,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-24 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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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 Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN		Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Salatka owocowa 200 g
	Obiad	Chłodnik z jajkiem (1) 300 ml (<u>JAJ, MLE,</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1) 100 g Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 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	Koperkowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL,</u>) Pulpet rybny (Miruna) pieczony 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) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD		Gruszka 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 10 g Arbuz 200 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 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>) Sałata zielona 25 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: 2079.82 kcal; Białko ogółem: 98.64 g; Tłuszcz: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 300.30 g; W tym cukry: 83.24 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2702,7 mg	Wartość energetyczna: 1917.52 kcal; Białko ogółem: 92.12 g; Tłuszcz: 44.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 294.38 g; W tym cukry: 85.79 g; Błonnik pok.: 25.35 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1844,7 mg	Wartość energetyczna: 1853.90 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 9.99 g; Węglowodany ogółem: 269.71 g; W tym cukry: 38.53 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 8.72 g; Sód: 3400,8 mg
		Wartość energetyczna: 2513.31 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 390.79 g; W tym cukry: 151.54 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2831,4 mg		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-25 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 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) 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	Krem z brokuł (6) z pestkami słonecznika 300 ml (<u>SEL.</u>) Połędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z pestkami słonecznika (1) 300 ml (<u>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 rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Arbuz 200 g
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет wegetariański (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z ciecierzycą 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Wartość energetyczna: 2029.70 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.24 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; W tym cukry: 45.39 g; Błonnik pok.: 34.16 g; Sól: 8.49 g; Sód: 3311,1 mg	Wartość energetyczna: 1910.65 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 280.05 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2827,5 mg	Wartość energetyczna: 1868.49 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 263.63 g; W tym cukry: 39.68 g; Błonnik pok.: 33.13 g; Sól: 12.06 g; Sód: 4703,4 mg	Wartość energetyczna: 2191.18 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 62.00 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g; W tym cukry: 74.03 g; Błonnik pok.: 32.25 g; Sól: 9.81 g; Sód: 3825,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 konserwowy 100 g (<u>GOR,</u>) Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
II ŚN			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 10 g	Serek homogenizowany o smaku waniliowym Danio 1 szt (<u>MLE,</u>)
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>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto ze słonecznikiem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z tymiankiem 200 g 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej (6) 100 g Cukinia pieczona z tymiankiem 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>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty białej 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Cukinia pieczona z tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto ze słonecznikiem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
PD			Kiwi 1 szt	
Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)	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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 25 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>)
N	Galaretki wiśniowa 200 g	Galaretki brzoskwinowa 200 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Galaretki wiśniowa 200 g
	Wartość energetyczna: 2582.17 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.73 g;	Wartość energetyczna: 2391.04 kcal; Białko ogółem: 117.68 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; Węglowodany ogółem: 325.18 g; W tym cukry: 58.20 g; Błonnik pok.: 17.29 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 1939.78 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Tłuszcz: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; Węglowodany ogółem: 262.23 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2615.67 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Węglowodany ogółem: 367.16 g; W tym cukry: 94.21 g; Błonnik pok.: 23.84 g; Sól: 6.73 g;
	Sód: 2624,7 mg	Sód: 2219,1 mg	Sód: 3443,7 mg	Sód: 2624,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-27 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jabłko pieczone 150 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 Pomidor 100 g Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW, może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 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 (<u>GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Naleśniki z serem (1) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy waniliowy z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ,</u>) Sos jogurtowy naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym (6)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Naleśniki z serem (6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy naturalny (6) 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem (1)* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Naleśniki z serem (1) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sos jogurtowy waniliowy z/c 150 g (<u>MLE,</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1,2,6) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Schab pieczony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plastry 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Salata zielona 25 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony plastry 70 g 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 5 g	Schab pieczony plastry 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		Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-gruszkowy 100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2447.00 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz: 88.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; W tym cukry: 99.80 g; Błonnik pok.: 20.63 g; Sól: 6.42 g; Sód: 2503.8 mg	Wartość energetyczna: 2417.99 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 384.18 g; W tym cukry: 113.02 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 6.19 g; Sód: 2414.1 mg	Wartość energetyczna: 2233.75 kcal; Białko ogółem: 109.41 g; Tłuszcz: 92.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 253.25 g; W tym cukry: 51.03 g; Błonnik pok.: 26.77 g; Sól: 9.24 g; Sód: 3603.6 mg	Wartość energetyczna: 2757.20 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g; W tym cukry: 160.32 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 6.58 g; Sód: 2566.2 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	kasza jaglana 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Pomidor b/skórki 100 g 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	kasza jaglana na mleku 250 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>) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g
	II ŚN			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana (6) 300 ml (<u>SEL</u>) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>SEL</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem i ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) mięso z łopatki wieprzowej duszone z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzywna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jabłko pieczone z miodem 1 szt
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, GOR</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Salata zielona 25 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka (2) 150 g (<u>RYB, MLE</u>) 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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka z ryżu brązowego i tuńczyka (6) 150 g (<u>RYB, 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	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 45 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Salatka z ryżu i tuńczyka (1) 150 g (<u>JAJ, RYB, 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>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
		Wartość energetyczna: 2376.99 kcal; Białko ogółem: 116.33 g; Tłuszcz: 90.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; Węglowodany ogółem: 292.73 g; W tym cukry: 51.00 g; Błonnik pok.: 27.04 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 2149.44 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g; W tym cukry: 49.40 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2067.88 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; Węglowodany ogółem: 250.90 g; W tym cukry: 32.08 g; Błonnik pok.: 29.51 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2567.46 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 90.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; W tym cukry: 78.29 g; Błonnik pok.: 32.73 g; Sól: 9.02 g;
		Sód: 3525,6 mg	Sód: 2406,3 mg	Sód: 3595,8 mg	Sód: 3517,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-29 środa	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5g	Pasta z twarogu 100 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 5g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z twarogu 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Miód (25g) 1 szt
	II ŚN			Śliwka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g młoda kapusta duszona z koperkiem (1) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grycikowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udło z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Sos jarzynowy (2,6) * 50 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Udło z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g młoda kapusta duszona z koperkiem (6) 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udło z kurczaka pieczone z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g młoda kapusta duszona z koperkiem (1) 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 35 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 30 g	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Pomidor 100 g 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>) Cykorja 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	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)		Sok pomidorowy 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		Wartość energetyczna: 2262.55 kcal; Białko ogółem: 109.48 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 328.99 g; W tym cukry: 87.84 g; Błonnik pok.: 23.65 g; Sól: 8.48 g; Sód: 3307,2 mg	Wartość energetyczna: 2151.94 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; Węglowodany ogółem: 318.67 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2515,5 mg	Wartość energetyczna: 1907.81 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; Węglowodany ogółem: 251.98 g; W tym cukry: 42.95 g; Błonnik pok.: 26.05 g; Sól: 11.01 g; Sód: 4293,9 mg	Wartość energetyczna: 2459.85 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 367.87 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 7.56 g; Sód: 2948,4 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-30 czwartek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasztet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g 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
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Platki owsiane 10 g (<u>GLU OW,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy pieczony (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną pieczony (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane młode 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Nektarynka 150 g	
	Kolacja	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>) Pomidor 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>) Pomidor 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 Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)			Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
	Wartość energetyczna: 2354.88 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 17.58 g; Węglowodany ogółem: 331.45 g; W tym cukry: 75.30 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 5.17 g; Sód: 2016,3 mg	Wartość energetyczna: 2166.96 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 80.68 g; Błonnik pok.: 25.27 g; Sól: 5.13 g; Sód: 2000,7 mg	Wartość energetyczna: 2084.92 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; Węglowodany ogółem: 276.79 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 28.80 g; Sól: 7.40 g; Sód: 2886 mg	Wartość energetyczna: 2478.66 kcal; Białko ogółem: 117.67 g; Tłuszcz: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 362.60 g; W tym cukry: 105.07 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2687,1 mg	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

	W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-07-31 piątek	Śniadanie	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>) Rzodkiew biała 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 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	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 40 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Śliwka 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryba smażona 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki młode 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	Rosół z makaronem (2)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki młode 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 młode 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
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 100 g	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 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	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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
	PN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Wartość energetyczna: 2305.01 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; Węglowodany ogółem: 338.28 g; W tym cukry: 58.65 g; Błonnik pok.: 39.43 g; Sól: 7.15 g;		Wartość energetyczna: 1996.10 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 12.92 g; Węglowodany ogółem: 288.28 g; W tym cukry: 68.20 g; Błonnik pok.: 27.07 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2303.80 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.93 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 31.37 g; Błonnik pok.: 42.10 g; Sól: 9.82 g;	Wartość energetyczna: 2213.94 kcal; Białko ogółem: 116.49 g; Tłuszcz: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; Węglowodany ogółem: 330.41 g; W tym cukry: 87.30 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 8.52 g;
Sód: 2788,5 mg		Sód: 1985,1 mg	Sód: 3829,8 mg	Sód: 3322,8 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,*