

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-01 sobota	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>) Papryka świeża 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	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Maślanka 150 ml (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 21 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE,</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 35 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT,</u>)	Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Kolacja	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Miód (25g) 1 szt Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 140 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i rzodkiewki 120 g (<u>MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt 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	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2100.83 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2075.94 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; W tym cukry: 86.88 g; Błonnik pok.: 19.25 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1958.30 kcal; Białko ogółem: 104.26 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.46 g; Węglowodany ogółem: 267.62 g; W tym cukry: 39.19 g; Błonnik pok.: 27.51 g; Sól: 10.79 g;	Wartość energetyczna: 2306.07 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 27.83 g; Sól: 6.68 g;
		Sód: 2488,2 mg	Sód: 1883,7 mg	Sód: 4207,1 mg	Sód: 2605,2 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-08-02 niedziela	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 kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kiełbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Chrzan z jogurtem 10 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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 kiszony 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Brzoskwinia 150 g	
	Obiad	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	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>)	Jogurt gruszkowy jogobella 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiewka 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mus z brzoskwiń 150 g
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2577.55 kcal; Białko ogółem: 122.08 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 384.50 g; W tym cukry: 79.04 g; Błonnik pok.: 24.18 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 2602.12 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 45.65 g; Kw. tł. nasy.: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 391.96 g; W tym cukry: 101.71 g; Błonnik pok.: 27.26 g; Sól: 6.57 g;	Wartość energetyczna: 1875.95 kcal; Białko ogółem: 102.87 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; Węglowodany ogółem: 268.86 g; W tym cukry: 33.92 g; Błonnik pok.: 30.97 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2596.05 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Tłuszcz: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; Węglowodany ogółem: 401.54 g; W tym cukry: 90.32 g; Błonnik pok.: 26.86 g; Sól: 6.85 g;
		Sód: 2671,5 mg	Sód: 2562,3 mg	Sód: 3338,4 mg	Sód: 2671,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-08-03 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> .) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> .) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>MLE</u> .) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Chłodnik buraczkowy z jajkiem (1) 300 ml (<u>JAJ, MLE</u> .) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> .) Makaron ze szpinakiem i twarogiem (2) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6)* 300 ml (<u>SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem (1,6) 400 g (<u>GLU PSZ, MLE</u> .) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Chłodnik buraczkowy z jajkiem (1) 300 ml (<u>JAJ, MLE</u> .) Naleśniki z dżemem brzoskwinowym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> .) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Nektarynka 150 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 100g 1 szt
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Cykorja 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u> .)	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2059.22 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.55 g; Węglowodany ogółem: 316.46 g; W tym cukry: 68.87 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 7.95 g;	Wartość energetyczna: 1905.37 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz: 40.80 g; Kw. tł. nasy.: 13.39 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; W tym cukry: 67.09 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 1964.29 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.95 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; W tym cukry: 50.73 g; Błonnik pok.: 32.07 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2224.17 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 339.98 g; W tym cukry: 83.68 g; Błonnik pok.: 27.13 g; Sól: 8.20 g;
		Sód: 3100,5 mg	Sód: 2382 mg	Sód: 3591,9 mg	Sód: 3198 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-04 wtorek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pasztet drobiowy Sokółów 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 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 (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową.wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, SEL, GOR,</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	grycikowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klops ryżowo-wieprzowy (2) 100 g Sos pomidorowy (2) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Szpinak gotowany (2) 200 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem razowym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (6) 100 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (6) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	pieczarkowa z makaronem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02,</u>) Gołąbek z kapusty włoskiej ryżem i wieprzowiną (1,6) 200 g (<u>JAJ,</u>) Sos pomidorowy (1) 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem (1) 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Śliwka 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 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	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 110 g (<u>GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 70 g (<u>SOJ, GLU OW,może zawierać: MLE, GOR, S02,</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 250 ml (<u>MLE,</u>)
		Wartość energetyczna: 2436.14 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 350.96 g; W tym cukry: 71.40 g; Błonnik pok.: 33.09 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2153.97 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; Węglowodany ogółem: 328.11 g; W tym cukry: 73.65 g; Błonnik pok.: 28.02 g; Sól: 6.98 g;	Wartość energetyczna: 2072.91 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 59.74 g; Błonnik pok.: 38.42 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2527.13 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 378.81 g; W tym cukry: 110.32 g; Błonnik pok.: 33.40 g; Sól: 10.50 g;
		Sód: 3864,9 mg	Sód: 2722,2 mg	Sód: 4188,6 mg	Sód: 4095 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-05 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Pasta z soczewicy 100 g (<u>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 konserwowy 100 g (<u>GOR.</u>) 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>) 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>) Cykorcia 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z soczewicy 100 g (<u>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	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Pomidorki koktajlowe 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. szarpany 100 g Sos pieczeniowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka dusz. szarpany 100 g Sos chrzanowy (6) 50 ml (<u>MLE, SOJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa porowa (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kasza gryczana 200 g Sałata z jogurtem greckim i szczypiorkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mix salat 25 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2299.65 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; Węglowodany ogółem: 320.05 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 36.85 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1857.57 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 267.64 g; W tym cukry: 34.71 g; Błonnik pok.: 26.04 g; Sól: 5.73 g;	Wartość energetyczna: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 110.51 g; Tłuszcz: 74.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; Węglowodany ogółem: 284.06 g; W tym cukry: 29.69 g; Błonnik pok.: 34.58 g; Sól: 8.96 g;	Wartość energetyczna: 2499.11 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g; W tym cukry: 76.39 g; Błonnik pok.: 37.20 g; Sól: 7.20 g;
		Sód: 2566,2 mg	Sód: 2234,7 mg	Sód: 3494,4 mg	Sód: 2808 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-06 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 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>) 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</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	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</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	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Twarożek ze szczypiorkiem 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>) Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł got. 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka konserwowa 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabiko pieczone 1szt. 1 szt 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 110 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 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 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek homog. waniliowy 1 szt (<u>MLE.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Serek homog. waniliowy 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 112.56 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; Węglowodany ogółem: 299.38 g; W tym cukry: 67.04 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 7.26 g;	Wartość energetyczna: 2152.23 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.22 g; Węglowodany ogółem: 323.29 g; W tym cukry: 82.22 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 2104.64 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 272.77 g; W tym cukry: 46.61 g; Błonnik pok.: 34.27 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2388.47 kcal; Białko ogółem: 115.05 g; Tłuszcz: 69.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 345.10 g; W tym cukry: 103.97 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 6.59 g;

Sód: 2831,4 mg

Sód: 1934,4 mg

Sód: 3303,3 mg

Sód: 2570,1 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-07 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Majonez 10 g (<u>JAJ</u>, <u>GOR</u>,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,) Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową, wędzona, parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR</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	Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>,) Chrzan z jogurtem 15 g (<u>MLE</u>, <u>S02</u>,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>,) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (<u>JAJ</u>, <u>GOR</u>,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kotlet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>,) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Pulpet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Warzywa po grecku 200 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym (6) 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Pulpet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>,) Cukinia pieczona z olejem, tymiankiem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kotlet z ryby 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>RYB</u>,) Ziemniaki gotowane 200 g Salata lodowa z ogórkiem (1,6) 100 g (<u>GOR</u>,) Warzywa po grecku 100 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>,) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>,)	Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Pasta z twarogu waniliowa 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</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>,) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu i siemienia (6) 140 g (<u>MLE</u>,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE</u>,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 10 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT</u>,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,)		Koktajl truskawkowy b/c 250 ml (<u>MLE</u> ,)	Koktajl bananowy 250 ml (<u>MLE</u> ,)
		Wartość energetyczna: 2377.13 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; W tym cukry: 76.40 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 5.16 g;	Wartość energetyczna: 2161.73 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 310.50 g; W tym cukry: 77.84 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 2021.09 kcal; Białko ogółem: 107.74 g; Tłuszcz: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; Węglowodany ogółem: 257.20 g; W tym cukry: 47.37 g; Błonnik pok.: 26.43 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2519.93 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 90.12 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 5.51 g;

Sód: 2012,4 mg

Sód: 2020,2 mg

Sód: 2964 mg

Sód: 2148,9 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-08 sobota	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Cykoria 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiewka 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (MLE, S02.) Bukiet warzyw euro mix 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zupa krem z dyni (2)z grzankami 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, może zawierać: SOJ.) Schab duszony szarpany 100 g Sos jarzynowy (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Marchew duszona 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (6) 300 ml (SEL.) Schab duszony szarpany 100 g Sos jarzynowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (6) 100 g (MLE, S02.) Bukiet warzyw euro mix 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchwi i chrzanu (1) 100 g (MLE, S02.) Bukiet warzyw euro mix 100 g (może zawierać: SEL.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 35 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Wafelki 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)			
		Wartość energetyczna: 2262.87 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; W tym cukry: 52.84 g; Błonnik pok.: 33.14 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2029.68 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 280.31 g; W tym cukry: 69.97 g; Błonnik pok.: 31.93 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2137.92 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; W tym cukry: 50.37 g; Błonnik pok.: 34.98 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2284.62 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 338.93 g; W tym cukry: 62.16 g; Błonnik pok.: 30.74 g; Sól: 9.05 g;
		Sód: 2979,6 mg	Sód: 2090,4 mg	Sód: 3900 mg	Sód: 3529,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-09 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Pasta z jaj ze szczypiorkiem (6) 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Salata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł ze słonecznikiem(1) 300 ml (MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty białej (1) 100 g (JAJ, GOR,) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	Krem z brokuł (6) ze słonecznikiem 300 ml (SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (SEL,) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty białej (6) 100 g Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł ze słonecznikiem(1) 300 ml (MLE, SEL,) Połędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ,) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ,) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty białej (1) 100 g (JAJ, GOR,) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto pleśniak 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ,)
	PD			Hummus z ciecierzycy 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT,)	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)
	Kolacja	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Pomidor b/skórki 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 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	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR,) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Ogórek świeży 100 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)
	PN	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2601.84 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.21 g; Węglowodany ogółem: 341.76 g; W tym cukry: 44.10 g; Błonnik pok.: 26.52 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2510.12 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 12.44 g; Węglowodany ogółem: 341.71 g; W tym cukry: 53.23 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2059.34 kcal; Białko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 11.30 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; W tym cukry: 34.00 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 11.55 g;	Wartość energetyczna: 2764.34 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; Węglowodany ogółem: 380.10 g; W tym cukry: 71.14 g; Błonnik pok.: 29.65 g; Sól: 8.84 g;
		Sód: 3330,6 mg	Sód: 3662,1 mg	Sód: 4504,5 mg	Sód: 3447,6 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-01 do dnia 2026-08-10 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(,3 r.ż) Podstawowa
2026-08-10 poniedziałek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasztet pieczony drobiowy Sokółów 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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 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 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	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Pasztet pieczony drobiowy Sokółów 80 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Kiwi (g) 150 g			
	Obiad	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	krupnik jęczmienny z ziemniakami (2) 300 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ</u>) Pierogi z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sos jogurtowy naturalny słodki 180 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (2) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki razowe ze szpinakiem i mozzarellą (1,6) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sos jogurtowo-czosnkowy 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	fasolowa z ziemniakami z kielbasą (1,6)* 300 ml (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, SEL, GOR</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym (ruloniki) 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka z marchwi i jabłka (1) 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			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-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z pomidorów b/skóry i koperku 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 Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
		Wartość energetyczna: 2249.69 kcal; Białko ogółem: 101.15 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; W tym cukry: 75.85 g; Błonnik pok.: 33.25 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 2473.49 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 61.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 90.19 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 2016.34 kcal; Białko ogółem: 95.89 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 277.79 g; W tym cukry: 68.19 g; Błonnik pok.: 36.36 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2658.11 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 420.68 g; W tym cukry: 137.45 g; Błonnik pok.: 35.67 g; Sól: 7.86 g;
		Sód: 2925 mg	Sód: 2382,9 mg	Sód: 4044,3 mg	Sód: 3065,4 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,