

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g 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 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>) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek świeży 100 g 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 (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem nitki (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku (1,2)* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą * (6) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami z kielbasą(1) 300 ml (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Ryba smażona (miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (1,6) 100 g Warzywa po grecku (1,2)* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki 70 g	Sok jabłkowo-aroniowy 0,2L NFC -100% tłoczony 1 szt
	Kolacja	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет warzywny (2) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Paszтет z soczewicy () 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 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>) Rzodkiew biała 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>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2336.01 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Tłuszcz: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; Węglowodany ogółem: 346.70 g; W tym cukry: 57.22 g; Błonnik pok.: 39.93 g; Sól: 7.14 g;	Wartość energetyczna: 1956.45 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 46.86 g; Kw. tł. nasy.: 11.20 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; W tym cukry: 72.25 g; Błonnik pok.: 27.46 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2335.20 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; W tym cukry: 28.53 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2226.17 kcal; Białko ogółem: 113.50 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.99 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; W tym cukry: 86.71 g; Błonnik pok.: 36.38 g; Sól: 8.73 g;
		Sód: 2784,6 mg	Sód: 1950 mg	Sód: 3798,6 mg	Sód: 3404,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-12 sobota	Śniadanie	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Twarożek ze szczypiorkiem 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Tapioka na mleku 300 ml (<u>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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Schab pieczony 35 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy pieczony z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Zacierkowa (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (2)* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Pulpet wieprzowy pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy (6)* 50 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kapuśniak (1,6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Befszyk mielony wieprzowy pieczony z cebulką 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z selera i marchwi (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Kiwi 1 szt	Kiwi 150g 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>) Sałatka 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>) Sałata 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>) Sałatka 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>) Sałata 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>) Sałatka 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>) Sałata 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>) Sałatka 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>) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Otręby pszenne 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		Wartość energetyczna: 2369.78 kcal; Białko ogółem: 100.91 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g; W tym cukry: 42.04 g; Błonnik pok.: 31.68 g; Sól: 6.46 g;	Wartość energetyczna: 2109.29 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 325.71 g; W tym cukry: 46.99 g; Błonnik pok.: 26.65 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 2186.58 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 69.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.25 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; W tym cukry: 47.63 g; Błonnik pok.: 38.83 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2583.98 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; W tym cukry: 77.81 g; Błonnik pok.: 35.04 g; Sól: 6.63 g;
		Sód: 2519,4 mg	Sód: 1673,1 mg	Sód: 3104,4 mg	Sód: 2585,7 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-13 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata 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.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Sok jabłkowy 0,2 l NFC 100% tłoczony kubek 1 szt
	Obiad	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Polędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)	Krem z brokuł (2) z grzankami 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Polędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Krem z brokuł (6) 300 ml (SEL.) Polędwiczki drobiowe pieczone w ziołach (6) 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z brokuł z grzankami(1) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Polędwiczki drobiowe pieczone 100 g (GLU PSZ.) Sos pieczeniowy 50 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa żółta * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 100 g (GLU PSZ, JAJ, S02.)
	PD			Brzoskwinia 150 g	
	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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	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.) Cykoria 40 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (może zawierać: MLE, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	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.) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PZ	Kisiel z czarnej porzeczki z/c* 200 ml		Kisiel z czarnej porzeczki b/c* 200 ml	
		Wartość energetyczna: 2468.97 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; Węglowodany ogółem: 357.80 g; W tym cukry: 52.48 g; Błonnik pok.: 29.63 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2503.49 kcal; Białko ogółem: 114.87 g; Tłuszcz: 50.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; Węglowodany ogółem: 343.62 g; W tym cukry: 62.54 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 9.72 g;	Wartość energetyczna: 1803.37 kcal; Białko ogółem: 89.72 g; Tłuszcz: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; W tym cukry: 35.66 g; Błonnik pok.: 32.82 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2589.47 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kw. tł. nasy.: 14.79 g; Węglowodany ogółem: 400.76 g; W tym cukry: 85.96 g; Błonnik pok.: 32.71 g; Sól: 9.12 g;
		Sód: 3552,9 mg	Sód: 3790,8 mg	Sód: 3779,1 mg	Sód: 3556,8 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-14 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>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>) Papryka świeża 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 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>) Mus z truskawek gotowanych* 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 70 g (<u>SOJ. GLU OW, może zawierać: MLE. GOR. S02.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Płatki jaglane na mleku 300 g (<u>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>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Hummus z ciecierzycy 100 g Słupki z marchewki 100 g	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>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>) Ryż z jabłkiem duszonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>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>) Sos warzywny z ciecierzycą 200 g (<u>S02.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi i jabłka (6) 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1) 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Naleśniki z dżemem truskawkowym 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			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok jabłkowo-gruszkowy 0,195L-100% tłoczony 1 szt
		Wartość energetyczna: 2153.68 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.40 g; Węglowodany ogółem: 366.72 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 35.55 g; Sól: 8.12 g;	Wartość energetyczna: 2033.74 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 10.83 g; Węglowodany ogółem: 354.65 g; W tym cukry: 106.72 g; Błonnik pok.: 29.82 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 2026.93 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. tł. nasy.: 10.70 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; W tym cukry: 48.90 g; Błonnik pok.: 46.19 g; Sól: 11.36 g;	Wartość energetyczna: 2371.15 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz: 58.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 401.10 g; W tym cukry: 159.20 g; Błonnik pok.: 34.39 g; Sól: 8.28 g;
		Sód: 3166,8 mg	Sód: 2574 mg	Sód: 4430,4 mg	Sód: 3229,2 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-15 wtorek	Śniadanie	Płatki 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	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 Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 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	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 świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW.</u>)	Sok tłoczony jabłkowo-marchwiowy NFC 100% tł. 200ml 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzynna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Gryskowa z ziemniakami*(2) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (2) 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron Spaghetti 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (6) 300 ml (<u>SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (6) 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzynna z olejem (1,6) 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z ziołami* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, S02.</u>) mięso z łopatki wieprzowej z sosem bolońskim (1) 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron Spaghetti razowy 200 g Surówka wielowarzynna z olejem (1,6) 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Gruszka 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>) buraczki z jabłkiem 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 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	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: 2314.82 kcal; Białko ogółem: 125.57 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; W tym cukry: 63.04 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2425.53 kcal; Białko ogółem: 130.38 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 326.79 g; W tym cukry: 77.39 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 2154.05 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 78.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; Węglowodany ogółem: 253.39 g; W tym cukry: 55.09 g; Błonnik pok.: 21.71 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2450.61 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 321.72 g; W tym cukry: 94.16 g; Błonnik pok.: 25.41 g; Sól: 7.60 g;
		Sód: 2289,3 mg	Sód: 1996,8 mg	Sód: 3026,4 mg	Sód: 2964 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-16 środa	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Ogórek kiszony 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy (2) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuł gotowany * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony (6) 100 g Sos majerankowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (6) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos meksykański (1) 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (1) 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 150 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homo. naturalny 140 g (<u>MLE.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Papryka świeża żółta 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PZ	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
		Wartość energetyczna: 2164.72 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 318.55 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1925.84 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 39.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.59 g; Węglowodany ogółem: 290.69 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 18.53 g; Sól: 4.16 g;	Wartość energetyczna: 2011.19 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; W tym cukry: 44.94 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2437.72 kcal; Białko ogółem: 117.51 g; Tłuszcz: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; Węglowodany ogółem: 386.13 g; W tym cukry: 114.73 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 7.65 g;
		Sód: 2921,1 mg	Sód: 1622,4 mg	Sód: 3471 mg	Sód: 2983,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(3 r.ż) Podstawowa
2026-09-17 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pomidor b/skórki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 70 g (SOJ.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Śliwka 150 g	Przecier owocowy jabłko-truskawka 120g 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (2) 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane (1,2) 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (6) pełnoziarnisty* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 120 g Sos bazylkowy (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (6) 100 g Fasolka szparagowa zielona* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (1,2)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej (1) 100 g Buraczki gotowane (1,2) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD			Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT.)	Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Sałata zielona 25 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 70 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Sałata zielona 25 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Kasza jaglana z jabłkami i truskawkami 350 g Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Arbuz 200 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 10 g (GLU OW.)	Arbuz 200 g
		Wartość energetyczna: 2355.32 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 97.17 g; Błonnik pok.: 31.05 g; Sól: 5.08 g;	Wartość energetyczna: 1938.38 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 268.60 g; W tym cukry: 40.12 g; Błonnik pok.: 21.04 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2109.58 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; W tym cukry: 34.89 g; Błonnik pok.: 30.89 g; Sól: 11.08 g;	Wartość energetyczna: 2607.32 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 380.13 g; W tym cukry: 108.64 g; Błonnik pok.: 30.71 g; Sól: 5.30 g;
		Sód: 1981,2 mg	Sód: 3104,4 mg	Sód: 4321,2 mg	Sód: 2067 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-18 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 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Szynka 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 Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Makaron drobny (orzo) na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) 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>)	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g
	Obiad	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane młode 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	Koperkowa z ziemniakami (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 młode 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 młode 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (6) 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz biały z jajkiem (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) smażony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki gotowane młode 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
	PD			Gruszka 150 g	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	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>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) buraczki z jabłkiem 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Schab pieczony 70 g Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml		Kisiel z truskawkami b/c* 200 ml	Kisiel z truskawkami z/c* 200 ml
		Wartość energetyczna: 2001.14 kcal; Białko ogółem: 101.74 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; Węglowodany ogółem: 282.57 g; W tym cukry: 56.52 g; Błonnik pok.: 29.90 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 1894.78 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.88 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; W tym cukry: 76.82 g; Błonnik pok.: 26.73 g; Sól: 4.93 g;	Wartość energetyczna: 1821.21 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 47.40 g; Kw. tł. nasy.: 8.67 g; Węglowodany ogółem: 260.25 g; W tym cukry: 37.80 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2483.89 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; W tym cukry: 111.38 g; Błonnik pok.: 33.38 g; Sól: 7.17 g;
		Sód: 2644,2 mg	Sód: 1922,7 mg	Sód: 3447,6 mg	Sód: 2796,3 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-19 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 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>) Cykorja 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 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Pomidor 100 g Chrzan z jogurtem 20 g (<u>MLE, SO2.</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>) 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	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kapusta zasmażana (1) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (2) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana (2) 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (6) 300 ml (<u>SEL.</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy (6) 50 ml (<u>SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (6) 100 g (<u>MLE.</u>) Kapusta zasmażana (6) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z kaszą kukurydzianą (1) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony szarpany 100 g Sos pieczeniowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (1) 100 g (<u>MLE.</u>) Kapusta zasmażana (1) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				
	Kolacja	Szynka od szwagra-szynka wieprzowa z okrywą tłuszczową,wędzona,parzona 70 g (<u>może zawierać: SOJ, 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 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: SOJ, 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: SOJ, 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: SOJ, 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: 2294.70 kcal; Białko ogółem: 114.33 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 312.70 g; W tym cukry: 59.83 g; Błonnik pok.: 28.20 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2110.14 kcal; Białko ogółem: 108.79 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; W tym cukry: 60.94 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2232.12 kcal; Białko ogółem: 114.53 g; Tłuszcz: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.02 g; Węglowodany ogółem: 302.37 g; W tym cukry: 54.14 g; Błonnik pok.: 38.24 g; Sól: 7.54 g;	Wartość energetyczna: 2496.10 kcal; Białko ogółem: 120.44 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; Węglowodany ogółem: 348.72 g; W tym cukry: 93.20 g; Błonnik pok.: 31.97 g; Sól: 6.65 g;
		Sód: 2901,6 mg	Sód: 2589,6 mg	Sód: 2940,6 mg	Sód: 2593,5 mg

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 KUCHNIA WARSZAWA WIM- BIS

		W-wa WB- WIM 1 Podstawowa	W-wa WB- WIM 2 Łatwo strawna	W-wa WB- WIM 6 Z ogr.łatwo przysw. węglowodanów	W-wa WB- WIM P1 Dzieci 3(.3 r.ż) Podstawowa
2026-09-20 niedziela	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE.) Serek homogenizowany 120 g (MLE.) 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.) Rzodkiew biała 100 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE.) Serek homogenizowany 120 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Mus z truskawek 150 g Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Serek homogenizowany 140 g (MLE.) Margaryna porcjowa 10g 2 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE.) Serek homogenizowany 120 g (MLE.) 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.) Rzodkiew biała 100 g Dżem 25 g 1 szt 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 (GLU ŻYT.)	Przecier owocowo-warzywny jabłko-marchewka 120g 1 szt
	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos z natki pietruszki (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) zielona fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Ziemniaczana (2)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos z natki pietruszki (2) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kalafiorowa z ziemniakami (6)* 300 ml (SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos z natki pietruszki (6) 50 ml (SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (6) 100 g (MLE.) zielona fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami (1)* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos z natki pietruszki (1) 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka Colesław (1) 100 g (JAJ, MLE, GOR.) zielona fasolka szparagowa * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szarlotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	
	Kolacja	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ogórek świeży 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałatka z pomidorów b/skóry i bazylii 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Chleb żytni razowy 120 g (GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cytryna 5 g	Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 70 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.) Margaryna porcjowa 10g 1 szt Bułka pszenna kajzerka 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)		Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.) Otręby pszenne 10 g (GLU PSZ.)	Kefir 2 % tł200g 1 szt (MLE.)
		Wartość energetyczna: 2470.62 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 345.47 g; W tym cukry: 56.36 g; Błonnik pok.: 27.53 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 2434.48 kcal; Białko ogółem: 114.83 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 334.27 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 22.78 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1935.99 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 269.81 g; W tym cukry: 51.21 g; Błonnik pok.: 36.91 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2637.96 kcal; Białko ogółem: 120.86 g; Tłuszcz: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 381.94 g; W tym cukry: 88.55 g; Błonnik pok.: 34.73 g; Sól: 6.29 g;
		Sód: 2429,7 mg	Sód: 2262 mg	Sód: 3237 mg	Sód: 2453,1 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,