

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-21 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, SEL, ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rozspanka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rozspanka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rozspanka 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Piers gotowana premium-dr.produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Twarożek z zieleni 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 70 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z zieleni 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 20 g	Koktajl truskawkowy* 100 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
2026-03-21 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami (bez glutenu) 120 g (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Marchew gotowana z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD			Mandarynka 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g		Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Banan 150 g	
2026-03-21 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g
		PN		Banan 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną w siatce niejadalnej 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU OW.</u>) Salata zielona 10 g	Banan 150 g	Naleśniki z serem 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 2288.81 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g; W tym cukry: 77.16 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 8.71 g;	Wartość energetyczna: 1966.22 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 24.14 g; Sól: 7.96 g;	Wartość energetyczna: 2199.59 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.70 g; Węglowodany ogółem: 341.42 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2389.92 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; Węglowodany ogółem: 337.51 g; W tym cukry: 76.15 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 2674.93 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; W tym cukry: 56.55 g; Błonnik pok.: 31.65 g; Sól: 11.52 g;	Wartość energetyczna: 1291.38 kcal; Białko ogółem: 58.20 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 189.79 g; W tym cukry: 59.01 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 3183.12 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 102.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 440.94 g; W tym cukry: 102.29 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 11.23 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-22, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała plastry 70 g Salata zielona 10 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g		Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 100 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 20 g	Galaretką jogurtowa o smaku cytrynowym 200 g (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g		Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jabłko 150 g	
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 20 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 60 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Jabłko 150 g			Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Kasza jęczmienna z warzywami 150 g (<u>GLU JECZ.</u>)	
		Wartość energetyczna: 2188.62 kcal; Białko ogółem: 108.95 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; Węglowodany ogółem: 275.79 g; W tym cukry: 39.14 g; Błonnik pok.: 20.40 g; Sól: 8.58 g;	Wartość energetyczna: 2059.12 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; W tym cukry: 54.38 g; Błonnik pok.: 20.04 g; Sól: 6.27 g;	Wartość energetyczna: 1982.90 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 264.77 g; W tym cukry: 26.54 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2196.76 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 83.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; Węglowodany ogółem: 271.73 g; W tym cukry: 38.39 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2700.48 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Tłuszcz: 95.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 342.70 g; W tym cukry: 41.02 g; Błonnik pok.: 23.59 g; Sól: 11.87 g;	Wartość energetyczna: 1440.98 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 15.00 g; Węglowodany ogółem: 174.31 g; W tym cukry: 45.52 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 3.49 g;	Wartość energetyczna: 2531.65 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 72.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; W tym cukry: 55.05 g; Błonnik pok.: 26.56 g; Sól: 9.52 g;

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Latwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza		
2026-03-23 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na napoju sojowym 300 ml (SOJ, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR) Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		II ŚN	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 20 g Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ)	Chrupki kukurydziane 20 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 20 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ) Ryz na sypko 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (SEL) Ryz z jabłkiem prażonym 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pulpet mięsno-warzynny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ryz na sypko (brązowy) 150 g Surówka żydowska z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 150 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Salata zielona 10 g		Pomarańcza 1 szt. 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g	
		Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem kukurydzą i jajkiem 150 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem pomidorami kocktajlowymi i jajkiem 150 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem kukurydzą i jajkiem (bez mleka) 150 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (SEZ, może zawierać: ORZ) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem kukurydzą i jajkiem 150 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem kukurydzą i jajkiem 150 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z brokulem pomidorami kocktajlowymi i jajkiem 100 g (JAJ, MLE) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 60 g (GLU ŻYT) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z brokulem kukurydzą i jajkiem 150 g (JAJ, MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej, 60 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		PN		Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (GLU ŻYT) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa wędzona, parzona z wodą dodaną, 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR) Salata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (GLU PSZ, MLE)	
	Wartość energetyczna: 2092.29 kcal; Białko ogółem: 79.99 g; Tłuszcz: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; W tym cukry: 60.61 g; Błonnik pok.: 18.83 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1975.09 kcal; Białko ogółem: 79.85 g; Tłuszcz: 47.16 g; Kw. tł. nasy.: 14.55 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; W tym cukry: 60.84 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2238.65 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kw. tł. nasy.: 16.25 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 26.27 g; Sól: 9.06 g;	Wartość energetyczna: 1997.54 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 316.77 g; W tym cukry: 59.15 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 1.86 g;	Wartość energetyczna: 2628.81 kcal; Białko ogółem: 117.60 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 359.55 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 29.07 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 1235.22 kcal; Białko ogółem: 53.79 g; Tłuszcz: 31.94 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 191.09 g; W tym cukry: 44.37 g; Błonnik pok.: 12.83 g; Sól: 2.89 g;	Wartość energetyczna: 2765.38 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.16 g; Węglowodany ogółem: 385.80 g; W tym cukry: 69.59 g; Błonnik pok.: 20.85 g; Sól: 9.83 g;		

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /11 rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-25 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		II ŚN	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Biskopki b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>)	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chrupki kukurydziane 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 20 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez glutenu, bez mleka) 300 ml (<u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 150 g	Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE</u>) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Placki ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
		Wartość energetyczna: 1949.95 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; W tym cukry: 43.61 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 1937.09 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 16.66 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; W tym cukry: 46.29 g; Błonnik pok.: 21.62 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1864.02 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 46.89 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; Węglowodany ogółem: 290.74 g; W tym cukry: 45.93 g; Błonnik pok.: 19.10 g; Sól: 8.00 g;	Wartość energetyczna: 1824.84 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; Węglowodany ogółem: 266.42 g; W tym cukry: 42.63 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 2432.86 kcal; Białko ogółem: 108.85 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 45.33 g; Błonnik pok.: 20.07 g; Sól: 12.27 g;	Wartość energetyczna: 1297.81 kcal; Białko ogółem: 64.89 g; Tłuszcz: 38.04 g; Kw. tł. nasy.: 9.57 g; Węglowodany ogółem: 180.41 g; W tym cukry: 35.38 g; Błonnik pok.: 14.38 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2558.80 kcal; Białko ogółem: 115.74 g; Tłuszcz: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; W tym cukry: 45.03 g; Błonnik pok.: 23.61 g; Sól: 10.98 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-26 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Opórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na napoju sojowym 300 ml (<u>SEZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Opórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Opórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Opórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobiony, parzony w osłonce niejadalnej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Opórek kiszony 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Lazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Lazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Lopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Słupki z marchewki 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Lazanki z kapustą i kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Mandarynka 150 g Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 20 g		Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 100 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z tofu i marchewki 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną. 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
PN		Mandarynka 150 g		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Owsianka z jabłkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</u>)	
	Wartość energetyczna: 2323.31 kcal; Białko ogółem: 83.59 g; Tłuszcz: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 30.15 g; Sól: 10.09 g;	Wartość energetyczna: 1978.73 kcal; Białko ogółem: 87.06 g; Tłuszcz: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; W tym cukry: 57.56 g; Błonnik pok.: 24.26 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2377.79 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; W tym cukry: 63.65 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 8.92 g;	Wartość energetyczna: 2177.40 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 73.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 33.21 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2843.19 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 99.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; Węglowodany ogółem: 394.57 g; W tym cukry: 59.62 g; Błonnik pok.: 36.84 g; Sól: 12.96 g;	Wartość energetyczna: 1193.10 kcal; Białko ogółem: 51.53 g; Tłuszcz: 35.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.22 g; Węglowodany ogółem: 176.26 g; W tym cukry: 40.25 g; Błonnik pok.: 15.55 g; Sól: 2.95 g;	Wartość energetyczna: 2894.55 kcal; Białko ogółem: 120.65 g; Tłuszcz: 95.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 402.09 g; W tym cukry: 82.02 g; Błonnik pok.: 37.79 g; Sól: 12.66 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza		
2026-03-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g Pomidorki koktajlowe 50 g (<u>MLE</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚNI	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzepa biała plastry 20 g	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka żydowska z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD				Pomarańcza 1 szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 20 g			Wafle ryżowe 30 g Pomarańcza 1 szt. 1 szt	
	Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta (bez mleka) 100 g (<u>JAJ</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jajz koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z jajz koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	
	PN			Pomarańcza 1 szt. 1 szt	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Pomarańcza 1 szt. 1 szt		Knedle z truskawkami * 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2098.04 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 289.76 g; W tym cukry: 63.24 g; Błonnik pok.: 19.21 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2016.12 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz: 56.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g; W tym cukry: 73.26 g; Błonnik pok.: 23.92 g; Sól: 5.62 g;	Wartość energetyczna: 2095.67 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; Węglowodany ogółem: 291.17 g; W tym cukry: 51.08 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 1946.62 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 2615.86 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 354.91 g; W tym cukry: 62.97 g; Błonnik pok.: 21.49 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 1342.00 kcal; Białko ogółem: 68.32 g; Tłuszcz: 38.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; Węglowodany ogółem: 189.39 g; W tym cukry: 57.87 g; Błonnik pok.: 15.66 g; Sól: 3.19 g;	Wartość energetyczna: 2709.59 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 392.81 g; W tym cukry: 67.89 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 11.12 g;		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-30 KUCHNIA WARSZAWA WIML

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Latwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.latwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Malego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-28 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na napoju sojowym 300 ml (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonek niejadłnej, 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g		Chrupki kukurydziane 20 g Banan 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane ki M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Banan 150 g	Banan 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
2026-03-28 sobota	Obiad	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami (bez glutenu)* 120 g (<u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 150 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 80 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
					Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Chrupki kukurydziane 20 g		
2026-03-28 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i jajka (bez mleka) 150 g (<u>JAJ</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
			Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawałków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR</u>) Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Pierogi ukraińskie * 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Śmietana 18 % tł 30 g (<u>MLE</u>)	
	Wartość energetyczna: 2245.36 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 79.89 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2021.07 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; Węglowodany ogółem: 327.98 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 26.41 g; Sól: 5.24 g;	Wartość energetyczna: 2170.66 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 13.41 g; Węglowodany ogółem: 329.39 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2175.89 kcal; Białko ogółem: 62.68 g; Tłuszcz: 80.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 318.03 g; W tym cukry: 77.14 g; Błonnik pok.: 26.45 g; Sól: 3.35 g;	Wartość energetyczna: 2516.31 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 87.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; Węglowodany ogółem: 341.93 g; W tym cukry: 55.17 g; Błonnik pok.: 23.31 g; Sól: 13.97 g;	Wartość energetyczna: 1302.24 kcal; Białko ogółem: 51.74 g; Tłuszcz: 31.54 g; Kw. tł. nasy.: 7.85 g; Węglowodany ogółem: 213.66 g; W tym cukry: 70.31 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 2.85 g;	Wartość energetyczna: 2959.02 kcal; Białko ogółem: 118.61 g; Tłuszcz: 103.44 g; Kw. tł. nasy.: 38.85 g; Węglowodany ogółem: 408.10 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 29.67 g; Sól: 9.24 g;	

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 Z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza	
2026-03-29 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiewka 70 g Salata zielona 10 g Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u>)	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Rzodkiewka 70 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Rzodkiewka 70 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)		Galaretka o smaku truskawkowym 200 g Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Krakersy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Pomidor 20 g	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 20 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/ml 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>)
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez miewka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez miewka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa duszona (bez glutenu) 80 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa duszona 80 g (<u>GLUPSZ.</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Jabłko 150 g					Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (<u>SOJ.</u>) Śliпки z marchewki 20 g	Jabłko 150 g Wafle ryżowe 30 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 20 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 10 g Szynkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	Jabłko 150 g					Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy grubo rozdrobniony, parzony w osłonie niejadalnej. 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Ryż na sypkę 200 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 150 g (<u>MLE.</u>)
PN	Wartość energetyczna: 2013.91 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 54.42 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g; W tym cukry: 50.81 g; Błonnik pok.: 21.10 g; Sól: 7.05 g;	Wartość energetyczna: 1938.01 kcal; Białko ogółem: 96.51 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; Węglowodany ogółem: 283.11 g; W tym cukry: 43.37 g; Błonnik pok.: 15.93 g; Sól: 5.59 g;	Wartość energetyczna: 1952.95 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 12.25 g; Węglowodany ogółem: 283.71 g; W tym cukry: 36.55 g; Błonnik pok.: 22.20 g; Sól: 6.15 g;	Wartość energetyczna: 1993.74 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 2.36 g;	Wartość energetyczna: 2631.68 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 84.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 362.67 g; W tym cukry: 50.08 g; Błonnik pok.: 23.69 g; Sól: 11.41 g;	Wartość energetyczna: 1317.76 kcal; Białko ogółem: 69.40 g; Tłuszcz: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 178.70 g; W tym cukry: 38.16 g; Błonnik pok.: 10.78 g; Sól: 3.05 g;	Wartość energetyczna: 2812.68 kcal; Białko ogółem: 124.87 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 412.27 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 25.18 g; Sól: 10.62 g;	

	W-wa- ŻIW 1 Podstawowa	W-wa- ŻIW 2 Łatwostrawna	W-wa- ŻIW ML Bezmleczna	W-wa- ŻIW GL Bezglutenowa	W-wa- ŻIW 6 z ogr.łatwo przyswajalnych węglowodanów	W-wa- ŻIW Małego dziecka /II rok życia	W-wa- ŻIW Wysokokaloryczna /Odżywcza						
2026-03-30 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na napoju sojowym 300 ml (<u>SOJ, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab gotowany 60 g Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, parzona z wodą dodaną, 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
		II SN	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g	Banan 150 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 150 g	Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Salata zielona 10 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banan 150 g	Banan 150 g Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)					
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem gotowane 150 g Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 150 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, może zawierać: SOJ, ORZ, GOR, SEZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml					
	PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka zielonogórska- wieprzowa parzona z dodatkiem wody z połączonych kawalków mięsa 20 g (<u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: JAJ, GOR.</u>) Salata zielona 10 g				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)							
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna)z koperkiem 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 100 g (<u>SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tuszczyk do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z twarogu i ryby got.(miruna)z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 70 g	Chleb żytni razowy 60 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw. tłuszczu 80% 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (<u>RYB, MLE.</u>) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadanej. 60 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Papryka świeża 70 g Mix salat 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml					
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb żytni razowy 30 g (<u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 10 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kluski śląskie* 200 g (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>)					
	Wartość energetyczna: 2453.11 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; W tym cukry: 111.14 g; Błonnik pok.: 18.91 g; Sól: 8.00 g;		Wartość energetyczna: 2280.78 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 350.93 g; W tym cukry: 107.59 g; Błonnik pok.: 17.10 g; Sól: 7.57 g;		Wartość energetyczna: 1978.36 kcal; Białko ogółem: 78.89 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 10.00 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 27.02 g; Sól: 8.51 g;		Wartość energetyczna: 2054.50 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 290.22 g; W tym cukry: 67.60 g; Błonnik pok.: 26.14 g; Sól: 3.16 g;		Wartość energetyczna: 2459.81 kcal; Białko ogółem: 106.37 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; W tym cukry: 47.17 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 12.32 g;		Wartość energetyczna: 1320.50 kcal; Białko ogółem: 54.02 g; Tłuszcz: 36.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; Węglowodany ogółem: 200.50 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 10.36 g; Sól: 3.61 g;		Wartość energetyczna: 3076.82 kcal; Białko ogółem: 126.84 g; Tłuszcz: 86.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 462.21 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 9.78 g;

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,