

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml				Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurać 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GUR</b> ) Papryka świeża 50 g	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ_SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Banan 150 g Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ_JAJ</b> )
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT, GLU JEJC</b> )			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml		
Kolejaga	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ_MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ_GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2431.98 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2390.12 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2341.77 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 330.72 g; W tym cukry: 28.36 g; Błonnik pok.: 51.51 g; Sól: 10.65 g;	Wartość energetyczna: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1806.06 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; W tym cukry: 126.50 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 6.33 g;	Wartość energetyczna: 1897.11 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1310.30 kcal; Białko ogółem: 56.20 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kw. tł. nasy.: 10.69 g; Węglowodany ogółem: 180.71 g; W tym cukry: 54.83 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 1.80 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka Coleslaw b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso wieprzowa mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka Coleslaw b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szynka wieprzowa gotowana 80 g Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka Coleslaw b/c 130 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )
PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki owsiane 10 g ( <u>GLU OW</u> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2475.52 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2350.80 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2214.16 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2267.81 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 24.80 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1750.43 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 253.25 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 3.68 g;	Wartość energetyczna: 1889.79 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 263.61 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 2220.79 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 119.58 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 960.23 kcal; Białko ogółem: 62.84 g; Tłuszcz: 35.69 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 102.67 g; W tym cukry: 25.03 g; Błonnik pok.: 12.65 g; Sól: 1.79 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 130 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 130 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 120 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i chrzanzu b/c 130 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 130 g Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	
PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEZC.</b> )				Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2106.87 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 345.32 g; W tym cukry: 61.09 g; Błonnik pok.: 30.79 g; Sól: 9.68 g;	Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.54 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2081.80 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 319.87 g; W tym cukry: 41.99 g; Błonnik pok.: 46.83 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2331.18 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1522.10 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 228.35 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1623.32 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1927.96 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1022.21 kcal; Białko ogółem: 49.01 g; Tłuszcz: 28.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 149.70 g; W tym cukry: 38.69 g; Błonnik pok.: 14.79 g; Sól: 2.49 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dyńnia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dyńnia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dyńnia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU, JECZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Jabłko 150 g		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sol: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sol: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sol: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2211.33 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sol: 10.58 g;	Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sol: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1697.02 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; Węglowodany ogółem: 237.80 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sol: 5.74 g;	Wartość energetyczna: 1775.83 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 242.60 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sol: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2014.34 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sol: 7.78 g;	Wartość energetyczna: 1250.04 kcal; Białko ogółem: 42.47 g; Tłuszcz: 44.21 g; Kw. tł. nasy.: 8.60 g; Węglowodany ogółem: 179.13 g; W tym cukry: 25.85 g; Błonnik pok.: 15.30 g; Sol: 3.73 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parz o.z. dodat.wody w osl.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parz o.z. dodat.wody w osl.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Pomarańcza 150 g Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> )			Pomarańcza 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2257.66 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2448.37 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2176.93 kcal; Białko ogółem: 103.30 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.10 g;	Wartość energetyczna: 2346.89 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1522.89 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 1574.93 kcal; Białko ogółem: 60.79 g; Tłuszcz: 48.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1952.10 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.96 g;	Wartość energetyczna: 1076.16 kcal; Białko ogółem: 45.63 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 153.35 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 2.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Shadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wędziona, parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL, SEL, GOR</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, PSZ</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, PSZ</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, PSZ</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	
PD			Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> )					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2540.20 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; W tym cukry: 82.70 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2316.37 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 333.40 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2177.41 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1485.83 kcal; Białko ogółem: 59.70 g; Tłuszcz: 36.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.80 g; Węglowodany ogółem: 233.85 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 12.03 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1632.05 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1928.57 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 1364.50 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 175.93 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 2.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-02-25 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
2024-02-25 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <b>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Banan 150 g
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-02-25 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2479.60 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2331.10 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; W tym cukry: 109.20 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2350.96 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1910.56 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2276.65 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1299.66 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 104.39 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 2.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml									
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Mieso wierzprowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (wierzprowy) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wierzprowy) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Drożdżówka różna 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Jabiko 150 g
PD	Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )									
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielony Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> )		



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

			Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2373.64 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.74 g;	Wartość energetyczna: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2366.38 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; W tym cukry: 35.37 g; Błonnik pok.: 53.79 g; Sól: 9.12 g;	Wartość energetyczna: 2387.04 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1588.45 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; Węglowodany ogółem: 253.66 g; W tym cukry: 126.35 g; Błonnik pok.: 9.31 g; Sól: 3.31 g;	Wartość energetyczna: 1713.58 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 269.26 g; W tym cukry: 134.14 g; Błonnik pok.: 10.76 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 2091.47 kcal; Białko ogółem: 81.01 g; Tłuszcz: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 330.84 g; W tym cukry: 148.03 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1361.60 kcal; Białko ogółem: 52.12 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 184.72 g; W tym cukry: 21.50 g; Błonnik pok.: 11.85 g; Sól: 2.85 g;		
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne		
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml			
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g				
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szcypak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Szcypak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szcypak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Szcypak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Szcypak gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ.</u> ) Banan 150 g		
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ddynia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ddynia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ddynia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	ekspresowa z/c 300 ml	ekspresowa z/c 300 ml			ekspresowa z/c 300 ml			
N	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2565.84 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 12.29 g;	Wartość energetyczna: 2195.26 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.74 g;	Wartość energetyczna: 2160.40 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 58.00 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2302.03 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 42.00 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 11.44 g;	Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.61 g;	Wartość energetyczna: 1687.09 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 257.60 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2125.16 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Lopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Lopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Lopatką wiewprzowa pieczona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Lopatką zbojnicka wiewprzowa pieczona 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych 73,5 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wędzonych 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 1 szt		
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Dynia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 120 g Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 120 g Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 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 140 g Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR</u> ) Dynia z wody 130 g Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	
PD			Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )				Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna roślinna bez młeczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2365.76 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 89.89 g; Błonnik pok.: 31.80 g; Sól: 10.50 g;	Wartość energetyczna: 2332.39 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 399.41 g; W tym cukry: 117.44 g; Błonnik pok.: 26.32 g; Sól: 9.01 g;	Wartość energetyczna: 2234.10 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 368.81 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2148.70 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 40.60 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2352.39 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 400.81 g; W tym cukry: 118.64 g; Błonnik pok.: 24.82 g; Sól: 8.36 g;	Wartość energetyczna: 1585.50 kcal; Białko ogółem: 67.64 g; Tłuszcz: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 244.12 g; W tym cukry: 106.49 g; Błonnik pok.: 16.74 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 1731.77 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g; W tym cukry: 108.53 g; Błonnik pok.: 17.87 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 2073.26 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 117.85 g; Błonnik pok.: 21.65 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 900.32 kcal; Białko ogółem: 54.51 g; Tłuszcz: 28.66 g; Kw. tł. nasy.: 5.46 g; Węglowodany ogółem: 108.40 g; W tym cukry: 23.76 g; Błonnik pok.: 12.52 g; Sól: 3.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciemierzycy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny wiewprzowej 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciemierzycy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2352.64 kcal; Białko ogółem: 95.53 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 52.40 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1586.61 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 238.93 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1671.94 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 245.08 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1929.02 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1398.33 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 183.09 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 2.33 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
2024-03-01 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 120 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 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 140 g Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 130 g ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Paczek 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Mandarynka 150 g
PD				Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Kefir 2,0% t 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) pasta z wedliny drobiowej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 50 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna: 2368.14 kcal; Białko ogółem: 99.60 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sol: 8.45 g;	Wartość energetyczna: 2267.50 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sol: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sol: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 29.50 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sol: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2137.97 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 352.00 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sol: 7.90 g;	Wartość energetyczna: 1387.83 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 208.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sol: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 1463.44 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 213.92 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sol: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1847.15 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 259.92 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sol: 4.79 g;	Wartość energetyczna: 1383.82 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 161.01 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sol: 3.19 g;
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne						
2024-03-02 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml							
		II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g								
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )						
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )									

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z wędliny wieprzowej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt					
	Wartość energetyczna: 2136.24 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2258.09 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 100.00 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2230.05 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 44.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.08 g;	Wartość energetyczna: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2278.09 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; W tym cukry: 101.20 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 1439.95 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 34.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1528.07 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 238.10 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1827.95 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 24.70 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1286.93 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 8.06 g; Węglowodany ogółem: 171.59 g; W tym cukry: 23.26 g; Błonnik pok.: 14.62 g; Sól: 2.31 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-03-03 KUCHNIA WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
PD			Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2336.73 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 377.87 g; W tym cukry: 99.28 g; Błonnik pok.: 30.19 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2447.60 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 119.67 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2562.49 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 126.00 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2060.50 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 307.75 g; W tym cukry: 48.02 g; Błonnik pok.: 43.07 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2497.75 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 409.53 g; W tym cukry: 125.23 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1687.16 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 36.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; W tym cukry: 108.55 g; Błonnik pok.: 11.22 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 1718.08 kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; W tym cukry: 113.58 g; Błonnik pok.: 11.92 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 1989.11 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 119.78 g; Błonnik pok.: 13.72 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1342.88 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 149.90 g; W tym cukry: 27.36 g; Błonnik pok.: 11.22 g; Sól: 2.11 g;



### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
Tłuszcz - Tłuszcz,  
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,  
- % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
- % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,