

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: 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; WW: 34.9 Por; : 17.4 %; : 59.52 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4288.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.6 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; Węglowodany ogółem: 403.69 g; W tym cukry: 119.67 g; Błonnik pok.: 18.88 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.62 Por; : 17.3 %; : 62.89 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3637.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 80 g (**MLE,**), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.49 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 416.6 g; W tym cukry: 126 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.35 g; WW: 39.52 Por; : 15.3 %; : 61.65 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3889.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Ogórek kiszony 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2060.5 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; WW: 26.59 Por; : 20.09 %; : 51.38 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4540.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2),

Wartości odżywcze: 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; WW: 38.62 Por; : 16.65 %; : 61.78 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4001.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2069.15 kcal; Białko ogółem: 44.61 g; Tłuszcz: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; Węglowodany ogółem: 322.1 g; W tym cukry: 106.68 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 3.47 g; WW: 29.88 Por; : 8.62 %; : 57.49 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3965.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2172.54 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 346.46 g; W tym cukry: 80.22 g; Błonnik pok.: 18.63 g; Sól: 5.59 g; WW: 32.92 Por; : 19.06 %; : 60.36 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3681.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1844.67 kcal; Białko ogółem: 81.46 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; Węglowodany ogółem: 275.67 g; W tym cukry: 55.38 g; Błonnik pok.: 15.06 g; Sól: 2.26 g; WW: 26.16 Por; : 17.66 %; : 56.51 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2994.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Schab gotowany (bez soli) 80 g, Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ,), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2218 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 329.41 g; W tym cukry: 91.83 g; Błonnik pok.: 13.21 g; Sól: 1.56 g; WW: 31.76 Por; : 20.31 %; : 57.02 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 3906.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 70 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Miód (25g) 1 szt,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2022.7 kcal; Białko ogółem: 75.64 g; Tłuszcz: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; Węglowodany ogółem: 353.14 g; W tym cukry: 97.11 g; Błonnik pok.: 18.1 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.72 Por; : 14.96 %; : 66.26 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3037.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Schab gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Banan 150 g,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1828.97 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; Węglowodany ogółem: 290.75 g; W tym cukry: 73.05 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 5.16 g; WW: 26.7 Por; : 19.46 %; : 58.03 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3293.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2424.45 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 386.45 g; W tym cukry: 103.56 g; Błonnik pok.: 25.42 g; Sól: 5.43 g; WW: 36.22 Por; : 13.34 %; : 59.56 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3667.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2869.97 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; Węglowodany ogółem: 454.33 g; W tym cukry: 142.65 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 8.4 g; WW: 42.7 Por; : 17.27 %; : 59.28 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4555.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna na mleku 100 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2231.18 kcal; Białko ogółem: 69.9 g; Tłuszcz: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 31.88 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.9 Por; : 12.53 %; : 58.8 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3497.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Sałata zielona 20 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.47 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 335.54 g; W tym cukry: 109.68 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 2.88 g; WW: 32.35 Por; : 16.8 %; : 60.27 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 3712.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2051.5 kcal; Białko ogółem: 73.99 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; Węglowodany ogółem: 325.74 g; W tym cukry: 89.61 g; Błonnik pok.: 16.89 g; Sól: 2.56 g; WW: 31 Por; : 14.43 %; : 60.22 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3217.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 180 g , Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Schab gotowany 80 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyonkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g , Sałata zielona 20 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.88 kcal; Białko ogółem: 88.9 g; Tłuszcz: 35.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; Węglowodany ogółem: 376.46 g; W tym cukry: 98.82 g; Błonnik pok.: 19.5 g; Sól: 8.65 g; WW: 35.79 Por; : 16.52 %; : 66.32 %; Ener. z T: 14.93 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2897.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE**), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek 80 g (**MLE**), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2550.51 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.6 g; Węglowodany ogółem: 408.25 g; W tym cukry: 123.88 g; Błonnik pok.: 16.47 g; Sól: 6.06 g; WW: 39.31 Por; : 15.76 %; : 61.44 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 3542.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem * 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 60 g , Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 100 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE**), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1687.16 kcal; Białko ogółem: 79.73 g; Tłuszcz: 36.8 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; WW: 25.17 Por; : 18.9 %; : 59.28 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 2993.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Pomidor 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sałata zielona 20 g ,
- II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 60 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 120 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: 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; WW: 25.35 Por; : 17.41 %; : 58.65 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2907.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 140 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 60 g (**MLE**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1989.11 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 45.9 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; WW: 29.3 Por; : 18.51 %; : 58.55 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3442.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dynia z wody 80 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek 80 g (**MLE**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.94 kcal; Białko ogółem: 112 g; Tłuszcz: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; Węglowodany ogółem: 354.02 g; W tym cukry: 43.65 g; Błonnik pok.: 28.03 g; Sól: 9.46 g; WW: 32.46 Por; : 18.89 %; : 54.98 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3501.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Schab gotowany 50 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE_i**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Twarożek z koperkiem 70 g (**MLE_i**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1512.5 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 23.65 g; Kw. tł. nasy.: 7.7 g; Węglowodany ogółem: 247.54 g; W tym cukry: 65.52 g; Błonnik pok.: 14.7 g; Sól: 4.77 g; WW: 23.31 Por; : 21.88 %; : 61.58 %; Ener. z T: 14.07 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3116.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ_i**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ_i**), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ_i, SEL_i**), Schab gotowany 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ_i**), Ziemniaki gotowane 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL_i**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ_i, MLE_i**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE_i**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Twarożek 80 g (**MLE_i**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE_i**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE_i, GOR_i**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 112.68 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 330.14 g; W tym cukry: 46.58 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 9.22 g; WW: 30.14 Por; : 19.82 %; : 53.15 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3878.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ_i, GOR_i**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Woda mineralna n/g 1,5l 2 szt,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 350 ml (**GLU PSZ_i, MLE_i, SEL_i**), Kotlety sojowe 150 g (**SOJ_i**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g, Sałatka ze świeżych warzyw 200 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.38 kcal; Białko ogółem: 74.12 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 372.96 g; W tym cukry: 101.69 g; Błonnik pok.: 48.36 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.57 Por; : 12.45 %; : 54.52 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3621.04 mg;