

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-04 poniedziałek	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 40 g Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jabłko 150 g			
2024-03-04 poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Pączek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jabłko 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> )			
2024-03-04 poniedziałek	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 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</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 40 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 50 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 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> ) Płat szynkowy - produkt 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> ) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt 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 wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> ) Salata zielona 10 g			
		Wartość energetyczna: 2264.76 kcal; Białko ogółem: 69.41 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 339.14 g; W tym cukry: 69.57 g; Błonnik pok.: 36.32 g; Sól: 10.72 g;	Wartość energetyczna: 2156.67 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; W tym cukry: 68.53 g; Błonnik pok.: 29.18 g; Sól: 8.87 g;	Wartość energetyczna: 2208.16 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 337.37 g; W tym cukry: 66.34 g; Błonnik pok.: 24.51 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2141.13 kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; Węglowodany ogółem: 306.35 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 49.49 g; Sól: 11.24 g;	Wartość energetyczna: 2188.96 kcal; Białko ogółem: 84.86 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; Węglowodany ogółem: 337.22 g; W tym cukry: 65.21 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1448.78 kcal; Białko ogółem: 52.83 g; Tłuszcz: 41.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 225.01 g; W tym cukry: 79.10 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 4.34 g;	Wartość energetyczna: 1544.83 kcal; Białko ogółem: 53.20 g; Tłuszcz: 50.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 228.51 g; W tym cukry: 82.34 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1845.62 kcal; Białko ogółem: 69.48 g; Tłuszcz: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 272.46 g; W tym cukry: 90.05 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 979.03 kcal; Białko ogółem: 26.09 g; Tłuszcz: 32.26 g; Kw. tł. nasy.: 8.00 g; Węglowodany ogółem: 154.99 g; W tym cukry: 49.03 g; Błonnik pok.: 18.32 g; Sól: 2.30 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jabliko 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 dluga krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna dluga krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Jabliko 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 dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna dluga krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawalków miesa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawalków miesa 40 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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 ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )				
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dylnia z wody 130 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Klopsik wiewprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron pelnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dylnia z wody 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokul gotowany* 60 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dylnia z wody 130 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Dylnia z wody 130 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 300 ml	Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Szynka wiewprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Jabliko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <b>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ</b> )	
PD				Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g		Mandarynka 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> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Dżem 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 dluga krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna dluga krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 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> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Dżem 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 dluga krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Dżem 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 dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 50 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> ) Filet królewski z indykkiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowy średnio rozdrobniony parzony, wedzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierac: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna dluga krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna dluga krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2293.52 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 54.40 g; Błonnik pok.: 28.01 g; Sól: 10.59 g;	Wartość energetyczna: 2284.44 kcal; Białko ogółem: 91.35 g; Tłuszcz: 44.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; Węglowodany ogółem: 388.69 g; W tym cukry: 101.43 g; Błonnik pok.: 24.19 g; Sól: 9.38 g;	Wartość energetyczna: 2411.35 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 401.29 g; W tym cukry: 103.88 g; Błonnik pok.: 19.84 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2118.55 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 50.59 g; Błonnik pok.: 46.57 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2304.44 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 102.63 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 1485.11 kcal; Białko ogółem: 67.06 g; Tłuszcz: 43.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 21.31 g; W tym cukry: 69.33 g; Błonnik pok.: 13.75 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1683.65 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; Węglowodany ogółem: 231.88 g; W tym cukry: 72.12 g; Błonnik pok.: 16.03 g; Sól: 5.80 g;	Wartość energetyczna: 1932.02 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; Węglowodany ogółem: 274.73 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 7.71 g;	Wartość energetyczna: 881.68 kcal; Białko ogółem: 64.26 g; Tłuszcz: 27.19 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 88.56 g; W tym cukry: 17.54 g; Błonnik pok.: 8.29 g; Sól: 0.95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata 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> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 130 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> )	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wiewprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 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.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g	
II / SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g		
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 100 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 50 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 120 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 140 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT, GLU, JECZ.</b> )			Jabłko 150 g		
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> ) Papryka świeża 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Serek a'la homogenizowany 70 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2363.33 kcal; Białko ogółem: 92.16 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 59.96 g; Błonnik pok.: 33.17 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 368.20 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 22.70 g; Sól: 7.61 g;	Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.83 g;	Wartość energetyczna: 2294.24 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; W tym cukry: 36.22 g; Błonnik pok.: 47.42 g; Sól: 9.42 g;	Wartość energetyczna: 2235.79 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Błonnik pok.: 22.66 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 1567.47 kcal; Białko ogółem: 69.92 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; Węglowodany ogółem: 225.71 g; W tym cukry: 67.99 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 1798.02 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 251.38 g; W tym cukry: 72.56 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2069.04 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 80.98 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 733.17 kcal; Białko ogółem: 41.54 g; Tłuszcz: 21.15 g; Kw. tł. nasy.: 3.73 g; Węglowodany ogółem: 105.82 g; W tym cukry: 26.97 g; Błonnik pok.: 8.86 g; Sól: 3.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata 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>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN						Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</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, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</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, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GLU ZYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z selerą i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )
PD						Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g			
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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 40 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 80 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona 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 10 g	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	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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, 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: 2282,28 kcal; Białko ogółem: 80,78 g; Tłuszcz: 66,48 g; Kw. tł. nasy.: 24,49 g; Węglowodany ogółem: 358,26 g; W tym cukry: 63,06 g; Błonnik pok.: 37,60 g; Sól: 11,05 g;	Wartość energetyczna: 2266,10 kcal; Białko ogółem: 80,67 g; Tłuszcz: 57,64 g; Kw. tł. nasy.: 22,75 g; Węglowodany ogółem: 377,20 g; W tym cukry: 73,88 g; Błonnik pok.: 27,79 g; Sól: 9,32 g;	Wartość energetyczna: 2347,25 kcal; Białko ogółem: 86,61 g; Tłuszcz: 59,26 g; Kw. tł. nasy.: 23,00 g; Węglowodany ogółem: 377,20 g; W tym cukry: 98,56 g; Błonnik pok.: 19,34 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 2289,79 kcal; Białko ogółem: 84,59 g; Tłuszcz: 75,57 g; Kw. tł. nasy.: 24,14 g; Węglowodany ogółem: 340,34 g; W tym cukry: 49,52 g; Błonnik pok.: 58,24 g; Sól: 10,57 g;	Wartość energetyczna: 2286,10 kcal; Białko ogółem: 83,47 g; Tłuszcz: 57,84 g; Kw. tł. nasy.: 22,72 g; Węglowodany ogółem: 370,97 g; W tym cukry: 75,08 g; Błonnik pok.: 26,29 g; Sól: 8,67 g;	Wartość energetyczna: 1734,00 kcal; Białko ogółem: 74,41 g; Tłuszcz: 55,36 g; Kw. tł. nasy.: 22,04 g; Węglowodany ogółem: 244,74 g; W tym cukry: 65,09 g; Błonnik pok.: 20,13 g; Sól: 5,47 g;	Wartość energetyczna: 1860,77 kcal; Białko ogółem: 74,39 g; Tłuszcz: 65,45 g; Kw. tł. nasy.: 27,02 g; Węglowodany ogółem: 254,73 g; W tym cukry: 67,77 g; Błonnik pok.: 22,07 g; Sól: 6,16 g;	Wartość energetyczna: 2042,65 kcal; Białko ogółem: 81,88 g; Tłuszcz: 70,01 g; Kw. tł. nasy.: 27,55 g; Węglowodany ogółem: 284,75 g; W tym cukry: 69,63 g; Błonnik pok.: 26,11 g; Sól: 8,39 g;	Wartość energetyczna: 840,87 kcal; Białko ogółem: 30,56 g; Tłuszcz: 29,35 g; Kw. tł. nasy.: 5,06 g; Węglowodany ogółem: 120,90 g; W tym cukry: 24,61 g; Błonnik pok.: 17,18 g; Sól: 1,24 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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> ) 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska Konservisowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Konservisowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor b/skórki 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.</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	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</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 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 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 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> ) Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Pomarańcza 150 g		
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</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	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 130 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, RYB.</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 Pączek 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> )	
PD				Pomarańcza 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolejacja	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska wędzona drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2282.46 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 354.30 g; W tym cukry: 77.60 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2307.48 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 359.60 g; W tym cukry: 80.90 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2129.52 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 48.53 g; Błonnik pok.: 45.41 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2212.52 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1534.88 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 229.14 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 3.78 g;	Wartość energetyczna: 1678.13 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 4.05 g;	Wartość energetyczna: 2115.89 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 105.70 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 968.06 kcal; Białko ogółem: 48.60 g; Tłuszcz: 28.09 g; Kw. tł. nasy.: 7.51 g; Węglowodany ogółem: 135.94 g; W tym cukry: 39.77 g; Błonnik pok.: 12.00 g; Sól: 2.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-09 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jablko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) mielona Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jablko 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Jablko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</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 osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 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 ŻYT.</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jablko 150 g			
2024-03-09 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kalańfor gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ, GLU JEJCZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ.</b> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt Drożdżówka różna 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
		PD		Jablko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )		Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g				
2024-03-09 sobota	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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 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, MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 40 g Salata 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		PN	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata 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> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	Wartość energetyczna: 2389.03 kcal; Białko ogółem: 96.17 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 366.43 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 33.90 g; Sól: 9.79 g;	Wartość energetyczna: 2316.56 kcal; Białko ogółem: 87.86 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 2149.86 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 336.26 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2351.57 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; W tym cukry: 49.43 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2335.90 kcal; Białko ogółem: 91.41 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 374.38 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.18 g;	Wartość energetyczna: 1627.97 kcal; Białko ogółem: 66.47 g; Tłuszcz: 42.82 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 251.35 g; W tym cukry: 66.23 g; Błonnik pok.: 17.11 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1878.50 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; Węglowodany ogółem: 281.07 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 20.03 g; Sól: 5.40 g;	Wartość energetyczna: 2173.05 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 321.68 g; W tym cukry: 83.78 g; Błonnik pok.: 23.22 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1364.02 kcal; Białko ogółem: 66.58 g; Tłuszcz: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.82 g; Węglowodany ogółem: 167.46 g; W tym cukry: 20.65 g; Błonnik pok.: 5.73 g; Sól: 3.54 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Banana 150 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Banana 150 g Sałata 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> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Banana 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Banana 150 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Papryka świeża 40 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 30 g Papryka świeża 50 g Sałata 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 40 g Papryka świeża 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> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banana 150 g		
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 Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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 ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) 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 ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 Coleslaw (bez mleka) 130 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <b>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Banana 150 g
2024-03-10 niedziela							Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ.</b> )					
Kolekcja	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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</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 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</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 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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) 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, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chałka 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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )				
	Wartość energetyczna: 2537.05 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 360.47 g; W tym cukry: 93.85 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2518.87 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 365.92 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 2309.06 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 379.60 g; W tym cukry: 43.43 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 6.20 g;	Wartość energetyczna: 2296.56 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; Węglowodany ogółem: 291.80 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 43.69 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2496.63 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; Węglowodany ogółem: 372.56 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 1881.64 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 3.61 g;	Wartość energetyczna: 2019.40 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; Węglowodany ogółem: 254.82 g; W tym cukry: 108.00 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 2300.05 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; W tym cukry: 117.35 g; Błonnik pok.: 20.14 g; Sól: 5.12 g;	Wartość energetyczna: 1303.96 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.05 g; Węglowodany ogółem: 101.51 g; W tym cukry: 35.59 g; Błonnik pok.: 9.40 g; Sól: 2.20 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jaglana na mleku 300 ml ( <b>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> ) 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 jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU ŻYT.</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 jaglana 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> ) 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 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> ) 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 jaglana 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> ) 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 jaglana 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> ) 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 250 ml	Kasza jaglana 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> ) 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 50 g Sałata 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 ŻYT.</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 ŻYT.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z ciecierzycy 30 g Słupki z marchewki 50 g		
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLU PSZ, PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 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 majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jabłko 150 g
PD			Jabłko 150 g Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> )				Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepszających pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</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 ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Drynja z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>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 ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Drynja 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, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepszających pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata 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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepszających pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 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> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wlepszających pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
FN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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	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> ) Papryka świeża 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	
	Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2349.05 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 412.25 g; W tym cukry: 132.53 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 57.34 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2369.05 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 413.65 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 1599.41 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 13.41 g; Sól: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1806.14 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 275.40 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 5.66 g;	Wartość energetyczna: 2083.37 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 18.60 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1230.47 kcal; Białko ogółem: 48.14 g; Tłuszcz: 36.15 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 184.80 g; W tym cukry: 20.81 g; Błonnik pok.: 10.21 g; Sól: 1.89 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata 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 Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g Salata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata 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 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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 ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pulpet drobiowy 80 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kalafor gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabkami* z/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Ziemniaki 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Paczek 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Jabko 150 g
PD				Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT, JECZ.</b> ) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
Kolejka	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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabko pieczone 150 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 Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g Salata 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 40 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 50 g 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> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Rzodkiew biała 80 g 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> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.52 g;	Wartość energetyczna: 2126.98 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2140.45 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2086.88 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 10.56 g;	Wartość energetyczna: 2060.41 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.50 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.45 g;	Wartość energetyczna: 1450.53 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 214.26 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 1530.63 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 221.58 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 17.50 g; Sól: 5.18 g;	Wartość energetyczna: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 23.70 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 902.00 kcal; Białko ogółem: 61.59 g; Tłuszcz: 20.31 g; Kw. tł. nasy.: 7.07 g; Węglowodany ogółem: 124.22 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 12.06 g; Sól: 1.72 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.węglowodanów 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	
2024-03-13 środa	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 z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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 z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 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 z ziołami 100 g ( <b>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> ) Serek a la homogenizowany z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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 z ziołami 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Pomidor 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> ) 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, ZYT.</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
2024-03-13 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU, JECZ.</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Mandarynka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )	
		PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g			Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		
2024-03-13 środa	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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ogórek kiszony 80 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galoretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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> ) Mielona szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Galoretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 40 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 50 g 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OW.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OW.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OW.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU, OW.</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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, MLE, GOR.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		Wartość energetyczna: 2342.31 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; Węglowodany ogółem: 372.11 g; W tym cukry: 65.65 g; Błonnik pok.: 36.06 g; Sól: 9.96 g;	Wartość energetyczna: 2565.94 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 52.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 436.44 g; W tym cukry: 87.53 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2538.11 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 418.69 g; W tym cukry: 87.21 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2248.75 kcal; Białko ogółem: 104.36 g; Tłuszcz: 62.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 342.14 g; W tym cukry: 57.38 g; Błonnik pok.: 49.80 g; Sól: 10.35 g;	Wartość energetyczna: 2585.94 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; Węglowodany ogółem: 437.84 g; W tym cukry: 88.73 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 1608.85 kcal; Białko ogółem: 66.40 g; Tłuszcz: 44.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.22 g; Węglowodany ogółem: 243.59 g; W tym cukry: 64.35 g; Błonnik pok.: 18.43 g; Sól: 5.55 g;	Wartość energetyczna: 1742.60 kcal; Białko ogółem: 66.75 g; Tłuszcz: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 247.37 g; W tym cukry: 68.16 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.19 g;	Wartość energetyczna: 2078.61 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz: 66.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; W tym cukry: 74.85 g; Błonnik pok.: 24.89 g; Sól: 8.19 g;	Wartość energetyczna: 1008.00 kcal; Białko ogółem: 49.64 g; Tłuszcz: 26.13 g; Kw. tł. nasy.: 5.14 g; Węglowodany ogółem: 149.45 g; W tym cukry: 21.43 g; Błonnik pok.: 14.82 g; Sól: 2.27 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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	
2024-03-14 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 150 g Sałata 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 Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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 ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata 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> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Banan 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</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna 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> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Banan 150 g				
2024-03-14 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami z/c 300 ml	Sos boloński z mięsa w pieprz 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem (l) b/c 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
		PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ</b> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
2024-03-14 czwartek	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 fasoli* 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 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 Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</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> ) Pasztet z fasoli* 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN		Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 10 g		Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</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> )
		Wartość energetyczna: 2447.03 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2310.92 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2350.12 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 2413.84 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 56.83 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 2330.92 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 1521.72 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 230.39 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1632.58 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1830.51 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 278.60 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.18 g;	Wartość energetyczna: 1240.05 kcal; Białko ogółem: 46.12 g; Tłuszcz: 42.33 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 175.39 g; W tym cukry: 58.47 g; Błonnik pok.: 13.08 g; Sól: 0.81 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.węglowodanów 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	
2024-03-15 piątek	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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g ( <b>MLE</b> ) 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g ( <b>MLE</b> ) 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</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Mandarynka 150 g				
2024-03-15 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
		PD		Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Siupki z marchewki 50 g		Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt				
2024-03-15 piątek	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</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 ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata 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> ) mielona Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE</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 ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN		Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyńska Konserwowa wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałata zielona 10 g	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2222.59 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 2343.03 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 95.30 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2080.17 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 301.70 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 9.08 g;	Wartość energetyczna: 2232.36 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.32 g;	Wartość energetyczna: 1354.80 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 206.47 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 14.60 g; Sól: 3.38 g;	Wartość energetyczna: 1443.06 kcal; Białko ogółem: 60.39 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 215.42 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 3.50 g;	Wartość energetyczna: 1760.81 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 260.90 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 723.94 kcal; Białko ogółem: 48.18 g; Tłuszcz: 24.25 g; Kw. tł. nasy.: 1.08 g; Węglowodany ogółem: 82.18 g; W tym cukry: 16.16 g; Błonnik pok.: 9.42 g; Sól: 2.44 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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.węglowodanów 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 ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g Jabłko pieczone 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g 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 ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 80 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 50 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g Pomidor 50 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> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo z dodat.wody w osl.niejad 40 g 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 ZYT</b> ) Baton szynkowy z kurczakiem 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )
PD				Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ</b> )			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mielony Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 ZYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka świeża 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka świeża 50 g Salata 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> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Filet królewski z indykami z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Dżem 25 g 1 szt 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: 2124.07 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; Węglowodany ogółem: 355.52 g; W tym cukry: 70.21 g; Błonnik pok.: 30.06 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2190.74 kcal; Białko ogółem: 79.55 g; Tłuszcz: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; Węglowodany ogółem: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 1986.93 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2081.81 kcal; Białko ogółem: 79.12 g; Tłuszcz: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; Węglowodany ogółem: 326.31 g; W tym cukry: 36.26 g; Błonnik pok.: 52.89 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 2210.09 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Błonnik pok.: 22.91 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 1478.73 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; Węglowodany ogółem: 247.14 g; W tym cukry: 87.00 g; Błonnik pok.: 15.31 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1606.57 kcal; Białko ogółem: 60.70 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 16.79 g; Sól: 4.83 g;	Wartość energetyczna: 1825.85 kcal; Białko ogółem: 70.47 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; Węglowodany ogółem: 303.32 g; W tym cukry: 99.16 g; Błonnik pok.: 19.52 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1000.00 kcal; Białko ogółem: 29.93 g; Tłuszcz: 25.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.25 g; Węglowodany ogółem: 167.08 g; W tym cukry: 20.09 g; Błonnik pok.: 9.06 g; Sól: 1.61 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 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 jęczmienna 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</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-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</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, ZYT.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 50 g		
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 60 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 120 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Schab gotowany 80 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Ciąsto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jabłko 150 g
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Banan 150 g		
Kolejnia	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> ) Jabłko 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</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, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 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.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciąsto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		Ciąsto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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> ) Salata zielona 10 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciąsto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SO2.</b> )		
	Wartość energetyczna: 2386.18 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; Węglowodany ogółem: 357.41 g; W tym cukry: 81.27 g; Błonnik pok.: 30.66 g; Sól: 8.73 g;	Wartość energetyczna: 2479.06 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 2493.71 kcal; Białko ogółem: 107.25 g; Tłuszcz: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 393.63 g; W tym cukry: 119.00 g; Błonnik pok.: 20.30 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 2039.57 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 58.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 296.24 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 44.67 g; Sól: 9.51 g;	Wartość energetyczna: 2479.06 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 393.84 g; W tym cukry: 118.42 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 6.87 g;	Wartość energetyczna: 1880.57 kcal; Białko ogółem: 89.05 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 265.76 g; W tym cukry: 94.49 g; Błonnik pok.: 17.07 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 1981.17 kcal; Białko ogółem: 88.93 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; W tym cukry: 95.98 g; Błonnik pok.: 18.33 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2195.04 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 302.27 g; W tym cukry: 98.48 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 7.92 g;	Wartość energetyczna: 875.36 kcal; Białko ogółem: 67.61 g; Tłuszcz: 22.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 105.93 g; W tym cukry: 20.27 g; Błonnik pok.: 10.93 g; Sól: 2.23 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,  
SO2 - 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,