

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka wykwinтна z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.91 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; W tym cukry: 61.21 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 9.57 g; WW: 31.49 Por; : 15.07 %; : 57.29 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3264.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 393.51 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.67 g; WW: 36.67 Por; : 13.94 %; : 63.53 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2918.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2342.54 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.32 Por; : 14.76 %; : 63.51 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3126.29 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR), Fasolka szparagowa z wody* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2166.84 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 318.86 g; W tym cukry: 42.11 g; Błonnik pok.: 46.43 g; Sól: 9.34 g; WW: 27.37 Por; : 17.51 %; : 50.29 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 4.29 %; K: 4517.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.18 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 25.8 g; Sól: 7.69 g; WW: 37.12 Por; : 14.49 %; : 63.46 %; Ener. z T: 19.69 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3086.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dżem 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Ketchup 30 g (SEL), Jabłko 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2314.91 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; Węglowodany ogółem: 317.09 g; W tym cukry: 82.23 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 4.11 g; WW: 29.36 Por; : 10.64 %; : 50.87 %; Ener. z T: 35.92 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3142.88 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1951.99 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Tłuszcz: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 64.33 g; Błonnik pok.: 25.39 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.54 Por; : 19.19 %; : 62.36 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3435.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1864.84 kcal; Białko ogółem: 69.79 g; Tłuszcz: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; Węglowodany ogółem: 289.01 g; W tym cukry: 56.72 g; Błonnik pok.: 17.31 g; Sól: 2.44 g; WW: 27.26 Por; : 14.97 %; : 58.28 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3437.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.13 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; : 17.09 %; : 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g, Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.65 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g; W tym cukry: 102.76 g; Błonnik pok.: 18.9 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.89 Por; : 16.16 %; : 58.24 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3174.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL), Dżem 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1849.7 kcal; Białko ogółem: 63.44 g; Tłuszcz: 39.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 77.25 g; Błonnik pok.: 23.98 g; Sól: 5.96 g; WW: 29.8 Por; : 13.72 %; : 64.2 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2831.44 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1687.2 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; Węglowodany ogółem: 247.11 g; W tym cukry: 42.39 g; Błonnik pok.: 23.58 g; Sól: 5.98 g; WW: 22.37 Por; : 21.06 %; : 52.99 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2863.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi ukraińskie - chł. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2769.14 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz: 94.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 7.63 g; WW: 36.82 Por; : 13.65 %; : 53.28 %; Ener. z T: 30.78 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2173.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2790.54 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 478.35 g; W tym cukry: 139.21 g; Błonnik pok.: 41.56 g; Sól: 9.97 g; WW: 43.91 Por; : 14.48 %; : 62.61 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4033.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR.), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2717.44 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 107.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 359.69 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.16 g; WW: 32.82 Por; : 13.01 %; : 48.4 %; Ener. z T: 35.67 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2306.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ.), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.23 kcal; Białko ogółem: 76.66 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 101.62 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 2.91 g; WW: 32.64 Por; : 13.68 %; : 58.15 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3798.82 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (**SEL**), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 333.35 g; W tym cukry: 89.22 g; Błonnik pok.: 19.96 g; Sól: 2.72 g; WW: 31.37 Por; : 12.96 %; : 59.5 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3440.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2178.65 kcal; Białko ogółem: 83.2 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.32 g; Węglowodany ogółem: 380.5 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 6.93 g; WW: 35.51 Por; : 15.28 %; : 64.98 %; Ener. z T: 17.25 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2907.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielony Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.61 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; Węglowodany ogółem: 388.56 g; W tym cukry: 104.56 g; Błonnik pok.: 23.07 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.69 Por; : 14.8 %; : 62.01 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3137.59 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy* 50 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki gotowane 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1522.1 kcal; Białko ogółem: 65.9 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 228.35 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 5.99 g; WW: 21.45 Por; : 17.32 %; : 56.01 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2939.77 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane 120 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1623.32 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 6.31 g; WW: 22.14 Por; : 16.31 %; : 54.19 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3006.91 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1927.96 kcal; Białko ogółem: 77.7 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.4 Por; : 16.12 %; : 56.51 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3771.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Jarzynowa z makaronem (b/brokula, b/kałafiora)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL₁), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 379.07 g; W tym cukry: 53.92 g; Błonnik pok.: 33.06 g; Sól: 9.5 g; WW: 34.63 Por; : 15.39 %; : 61.44 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2889.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 150 ml (MLE₁),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (RYB, SEL₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1528.59 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 25.35 g; Kw. tł. nasy.: 4.55 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g; W tym cukry: 80.44 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 5.47 g; WW: 24.83 Por; : 17.43 %; : 64.68 %; Ener. z T: 14.92 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3275.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL₁), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR₁), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2253.5 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 47.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; Węglowodany ogółem: 379.7 g; W tym cukry: 41.51 g; Błonnik pok.: 33.33 g; Sól: 9.51 g; WW: 34.74 Por; : 15.61 %; : 61.48 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3619 mg;