

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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, _), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2530.76 kcal; B: 95.58 g; T: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; W: 395.47 g; W tym cukry: 103.37 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 10.33 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 57.51 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2640.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 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, _), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2241.77 kcal; B: 88.67 g; T: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; W: 386.85 g; W tym cukry: 108.29 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 8.21 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 65.46 %; Ener. z T: 17.4 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2605.64 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: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 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: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ, _), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona 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, _), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2228.57 kcal; B: 95.14 g; T: 59.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 336.67 g; W tym cukry: 65.5 g; Bł.: 18.82 g; Sól: 7.92 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 57.05 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 4059.01 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), 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 b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2298.94 kcal; B: 102.47 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 332.38 g; W tym cukry: 41.62 g; Bł.: 53.45 g; Sól: 10.76 g; WW: 27.8 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 48.53 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 4.65 %; K: 4236.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2241.12 kcal; B: 88.65 g; T: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; W: 386.7 g; W tym cukry: 108.19 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 8.2 g; WW: 36.77 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 65.46 %; Ener. z T: 17.41 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2595.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Kluski śląskie* 300 g (JAJ,), Cebula smażona B 50 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2025.48 kcal; B: 51.8 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 302.36 g; W tym cukry: 66.84 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 5.59 g; WW: 27.95 Por; Ener. z B: 10.23 %; Ener. z W: 54.98 %; Ener. z T: 32.33 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3943.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kluski śląskie* 300 g (JAJ.), Cebula smażona B 50 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Dynia z wody 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.), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2313.26 kcal; B: 79.11 g; T: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 368.11 g; W tym cukry: 63.65 g; Bł.: 25.94 g; Sól: 6.3 g; WW: 34.32 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 59.17 %; Ener. z T: 24.58 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3686.99 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana 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 , Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 80 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 , 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: E: 1971.13 kcal; B: 83.14 g; T: 49.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; W: 302.04 g; W tym cukry: 55.32 g; Bł.: 15.61 g; Sól: 1.89 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 58.13 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2807.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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, _), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 50 g , Dynia z wody 80 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: E: 2128.58 kcal; B: 105.03 g; T: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 330.62 g; W tym cukry: 109.25 g; Bł.: 12.26 g; Sól: 1.22 g; WW: 31.92 Por; Ener. z B: 19.74 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.15 %; K: 2941.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 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, _), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Miód (25g) 1 szt , Dynia z wody 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, _), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 1884.49 kcal; B: 56.94 g; T: 32.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 354.02 g; W tym cukry: 117.01 g; Bł.: 18.47 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.59 Por; Ener. z B: 12.09 %; Ener. z W: 71.23 %; Ener. z T: 15.66 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2087.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 200 g (**MLE,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1788.13 kcal; B: 72.82 g; T: 46.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 278.52 g; W tym cukry: 44.28 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.36 g; WW: 25.95 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2227.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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,**), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2504.1 kcal; B: 91.9 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 404.98 g; W tym cukry: 106.63 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 8.86 g; WW: 38.03 Por; Ener. z B: 14.68 %; Ener. z W: 60.56 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2715.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2627.38 kcal; B: 104.03 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 440.47 g; W tym cukry: 135.31 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 9.22 g; WW: 41.36 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 62.89 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3151.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser topiony 50 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , 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,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2449.82 kcal; B: 83.92 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W: 397.57 g; W tym cukry: 106.77 g; Bł.: 32.7 g; Sól: 9.64 g; WW: 36.6 Por; Ener. z B: 13.7 %; Ener. z W: 59.57 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2819.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 100 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2274.41 kcal; B: 74.58 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; W: 353.31 g; W tym cukry: 109.97 g; Bł.: 12.63 g; Sól: 1.88 g; WW: 34.17 Por; Ener. z B: 13.12 %; Ener. z W: 59.91 %; Ener. z T: 25.15 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 2637.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) b/gl 80 g (JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona 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 , Hummus z ciecierzycy 100 g , Dynia z wody 80 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: E: 2074.89 kcal; B: 64.06 g; T: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.58 g; W: 306.26 g; W tym cukry: 49.12 g; Bł.: 14.33 g; Sól: 2.21 g; WW: 29.19 Por; Ener. z B: 12.35 %; Ener. z W: 56.28 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2954.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 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 , Łopatką zbiójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2116.71 kcal; B: 78.56 g; T: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; W: 348.19 g; W tym cukry: 51.08 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 9.25 g; WW: 32.56 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 61.56 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2697.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki puree 180 g (MLE, _), Cukinia pieczona 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, _), mielona Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twarożek 50 g (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2193.26 kcal; B: 92.34 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.1 g; W: 342.27 g; W tym cukry: 67.14 g; Bł.: 20.49 g; Sól: 8.07 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 58.69 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4093.9 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 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, _), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1548.33 kcal; B: 67.44 g; T: 34.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 249.88 g; W tym cukry: 118.73 g; Bł.: 11.51 g; Sól: 4.35 g; WW: 23.96 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 61.58 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 2509.86 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 120 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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 30 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,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1664.42 kcal; B: 66.38 g; T: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 265.5 g; W tym cukry: 126.47 g; Bł.: 12.79 g; Sól: 4.45 g; WW: 25.39 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 60.73 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 2663.05 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1969.77 kcal; B: 80.96 g; T: 43.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 326.38 g; W tym cukry: 139.34 g; Bł.: 16.44 g; Sól: 7.31 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 62.94 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2962.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: E: 2316.29 kcal; B: 94.88 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.36 g; W: 361.12 g; W tym cukry: 37.33 g; Bł.: 28.17 g; Sól: 10.48 g; WW: 33.21 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 57.5 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3020.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2462.76 kcal; B: 112 g; T: 61.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 374.96 g; W tym cukry: 58.73 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 57.14 %; Ener. z T: 22.44 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3200.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2311.01 kcal; B: 91.05 g; T: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 363.09 g; W tym cukry: 37.87 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 11.19 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 57.84 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2927.67 mg;