

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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		
2024-03-18 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Połędwica Sopotka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Baton szynkowy z kurczątką 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR</u> ) Papryka świeża 50 g				
2024-03-18 poniedziałek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 130 g Banan 150 g Pączek 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> )		
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml				
2024-03-18 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		PN			Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Śniadaniowa Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2431.98 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2390.12 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2410.42 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 126.53 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1807.46 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1897.11 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 331.20 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 1320.50 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Węglowodany ogółem: 184.94 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.02 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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
Sniadanie	Ryż 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 Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pot. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL) Cukinia pieczona z koncentratem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ) Sos własny ( ) 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surowka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt (GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ)
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Platki owsiane 10 g (GLU OW)		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE)			
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) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 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) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Hummus z ciecierzycy 50 g Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2522.27 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2347.44 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2350.80 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2345.91 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 9.64 g;	Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1817.65 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 256.42 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2310.42 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1096.62 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 112.05 g; W tym cukry: 21.65 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 2.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 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 mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	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 mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	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 mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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 mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 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 b/c 300 ml			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	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	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	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 Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	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	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	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	Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) 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* 130 g Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	
PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)			
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	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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 kiel.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	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.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	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.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 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		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	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	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	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		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	
	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;	Wartość energetyczna: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; Węglowodany ogółem: 395.51 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 28.05 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.54 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.04 g;	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;	Wartość energetyczna: 2331.18 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 395.61 g; W tym cukry: 104.19 g; Błonnik pok.: 25.80 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1522.10 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 228.35 g; W tym cukry: 96.83 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1623.32 kcal; Białko ogółem: 66.19 g; Tłuszcz: 49.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 236.17 g; W tym cukry: 98.84 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1927.96 kcal; Białko ogółem: 77.70 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 293.37 g; W tym cukry: 106.42 g; Błonnik pok.: 21.01 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1107.24 kcal; Białko ogółem: 49.88 g; Tłuszcz: 37.67 g; Kw. tł. nasy.: 5.74 g; Węglowodany ogółem: 148.69 g; W tym cukry: 38.80 g; Błonnik pok.: 14.39 g; Sól: 2.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</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	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 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 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) 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	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )
PD				Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Jabłko 150 g		
Kolegą	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez miedźna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</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> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1771.66 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1850.47 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2095.74 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sól: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1279.37 kcal; Białko ogółem: 42.55 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 180.35 g; W tym cukry: 26.90 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Sól: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 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 Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 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	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 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 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 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g 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 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	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
2024-03-23 sobota	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* (bez glutenu) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Pomarańcza 150 g Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Pomarańcza 150 g Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	
					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g				
2024-03-24 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 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% 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 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2257.66 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2448.37 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 104.20 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2185.94 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 303.12 g; W tym cukry: 48.74 g; Błonnik pok.: 46.69 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2346.89 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.03 g;	Wartość energetyczna: 1530.89 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; Węglowodany ogółem: 220.91 g; W tym cukry: 80.11 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 3.80 g;	Wartość energetyczna: 1582.93 kcal; Białko ogółem: 65.99 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 224.54 g; W tym cukry: 80.31 g; Błonnik pok.: 18.90 g; Sól: 3.87 g;	Wartość energetyczna: 1960.10 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 269.03 g; W tym cukry: 87.40 g; Błonnik pok.: 24.24 g; Sól: 5.13 g;	Wartość energetyczna: 1076.16 kcal; Białko ogółem: 45.63 g; Tłuszcz: 34.84 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 153.35 g; W tym cukry: 47.14 g; Błonnik pok.: 19.50 g; Sól: 2.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ</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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 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 Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</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, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Kiwi 1 szt 1 szt		
		Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłką z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )
PD			Kiwi 1 szt 1 szt Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <b>MLE</b> )				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) 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> ) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona 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> ) Dynia z wody 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> ) Pasztet z soczewicy * 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g ( <b>GLU, PSZ, 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2514.96 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; Węglowodany ogółem: 389.29 g; W tym cukry: 82.73 g; Błonnik pok.: 37.85 g; Sól: 11.11 g;	Wartość energetyczna: 2158.54 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2268.94 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; Węglowodany ogółem: 327.57 g; W tym cukry: 47.32 g; Błonnik pok.: 50.06 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2177.89 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.90 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1499.61 kcal; Białko ogółem: 63.60 g; Tłuszcz: 38.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; Węglowodany ogółem: 230.97 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 13.47 g; Sól: 4.15 g;	Wartość energetyczna: 1645.83 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 47.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; Węglowodany ogółem: 241.14 g; W tym cukry: 66.43 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 4.90 g;	Wartość energetyczna: 1942.35 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; Węglowodany ogółem: 282.29 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 19.35 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 1364.50 kcal; Białko ogółem: 68.80 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 12.65 g; Węglowodany ogółem: 175.93 g; W tym cukry: 24.09 g; Błonnik pok.: 14.72 g; Sól: 2.22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-24 niedziela	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> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g ( <b>SOJ.</b> ) 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>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 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> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 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.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 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.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
							Banan 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <b>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Banan 150 g
					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 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 waniliowa 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> ) 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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 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 waniliowa 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			
PN	Wartość energetyczna: 2479.60 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2383.62 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2350.96 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 9.11 g;	Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1910.56 kcal; Białko ogółem: 93.10 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.47 g;	Wartość energetyczna: 2276.65 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.58 g;	Wartość energetyczna: 1299.66 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 104.39 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 2.37 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</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> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLUOW, PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem mielony średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osi.niejad 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Pomarańcza 70 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) 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	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ,</b> )			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</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> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU 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> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, 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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mączna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ,</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> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 WARSZAWA PIM MSWiA

2024-03-25 poniedziałek

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 Niskołuszczowa	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
Wartość energetyczna: 2373,64 kcal; Białko ogółem: 91,31 g; Tłuszcz: 58,21 g; Kw. tł. nasy.: 25,24 g; Węglowodany ogółem: 391,78 g; W tym cukry: 102,61 g; Błonnik pok.: 32,06 g; Sól: 7,74 g;	Wartość energetyczna: 2416,35 kcal; Białko ogółem: 84,57 g; Tłuszcz: 56,66 g; Kw. tł. nasy.: 25,05 g; Węglowodany ogółem: 406,32 g; W tym cukry: 131,38 g; Błonnik pok.: 21,16 g; Sól: 7,97 g;	Wartość energetyczna: 2393,19 kcal; Białko ogółem: 87,39 g; Tłuszcz: 66,50 g; Kw. tł. nasy.: 25,45 g; Węglowodany ogółem: 374,11 g; W tym cukry: 108,29 g; Błonnik pok.: 18,40 g; Sól: 7,83 g;	Wartość energetyczna: 2344,42 kcal; Białko ogółem: 102,30 g; Tłuszcz: 73,84 g; Kw. tł. nasy.: 25,84 g; Węglowodany ogółem: 337,81 g; W tym cukry: 34,78 g; Błonnik pok.: 53,87 g; Sól: 9,63 g;	Wartość energetyczna: 2387,04 kcal; Białko ogółem: 80,15 g; Tłuszcz: 54,54 g; Kw. tł. nasy.: 24,44 g; Węglowodany ogółem: 408,57 g; W tym cukry: 132,58 g; Błonnik pok.: 19,66 g; Sól: 8,17 g;	Wartość energetyczna: 1531,35 kcal; Białko ogółem: 64,52 g; Tłuszcz: 37,90 g; Kw. tł. nasy.: 17,69 g; Węglowodany ogółem: 241,57 g; W tym cukry: 112,44 g; Błonnik pok.: 10,64 g; Sól: 3,32 g;	Wartość energetyczna: 1656,48 kcal; Białko ogółem: 64,75 g; Tłuszcz: 45,53 g; Kw. tł. nasy.: 23,85 g; Węglowodany ogółem: 257,17 g; W tym cukry: 120,23 g; Błonnik pok.: 12,09 g; Sól: 3,66 g;	Wartość energetyczna: 2034,37 kcal; Białko ogółem: 80,44 g; Tłuszcz: 54,54 g; Kw. tł. nasy.: 26,72 g; Węglowodany ogółem: 318,75 g; W tym cukry: 134,12 g; Błonnik pok.: 16,39 g; Sól: 5,19 g;	Wartość energetyczna: 1362,35 kcal; Białko ogółem: 52,25 g; Tłuszcz: 48,42 g; Kw. tł. nasy.: 10,23 g; Węglowodany ogółem: 185,17 g; W tym cukry: 22,34 g; Błonnik pok.: 11,93 g; Sól: 2,78 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 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			Banan 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mieiso wieprzowe mielone w sosie w 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JEJCZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Sznajki gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Banan 150 g
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolejaga	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dynia z wody 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dynia z wody 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 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> ) Dynia 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</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Ogórek kiszony 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> ) Szynkowa dębowa kiel.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	Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2427.28 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 359.31 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 34.89 g; Sól: 10.61 g;	Wartość energetyczna: 2279.63 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 361.98 g; W tym cukry: 59.46 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2245.89 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; W tym cukry: 60.30 g; Błonnik pok.: 21.24 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2388.87 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 84.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; Węglowodany ogółem: 328.69 g; W tym cukry: 44.46 g; Błonnik pok.: 50.18 g; Sól: 10.08 g;	Wartość energetyczna: 2275.20 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 361.42 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 26.30 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 1685.97 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g; W tym cukry: 86.01 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.77 g;	Wartość energetyczna: 1853.96 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; Węglowodany ogółem: 257.40 g; W tym cukry: 88.71 g; Błonnik pok.: 20.46 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2209.53 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; Węglowodany ogółem: 305.19 g; W tym cukry: 96.16 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 1246.46 kcal; Białko ogółem: 57.94 g; Tłuszcz: 36.32 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 178.39 g; W tym cukry: 35.50 g; Błonnik pok.: 16.63 g; Sól: 2.09 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	Ryż 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) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką wieprzowa pieczona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 73,5 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurczak 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dynamia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynamia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dynamia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dynamia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dynamia z wody 130 g Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)	Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dynamia z wody 130 g Jabłko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.)
				Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE)			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
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) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mączna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g
PN	Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2333.77 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2235.48 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 19.30 g; Sól: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2353.77 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1586.13 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.27 g; Węglowodany ogółem: 249.33 g; W tym cukry: 109.65 g; Błonnik pok.: 16.31 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 1732.63 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 257.64 g; W tym cukry: 121.48 g; Błonnik pok.: 17.15 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2067.81 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; Węglowodany ogółem: 302.93 g; W tym cukry: 120.14 g; Błonnik pok.: 20.20 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 870.99 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz: 25.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 107.18 g; W tym cukry: 22.70 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 140 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
				Maślanka 150 ml (MLE) Jabłko 150 g			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 10 g	
PN	Wartość energetyczna: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2337.64 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 52.40 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1586.61 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 238.93 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1671.94 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 245.08 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1929.02 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1398.33 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 183.09 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 2.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-29 piątek	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-pszenzny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</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 ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 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</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>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> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-03-29 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Warzywa po grecku* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Warzywa po grecku* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mandarynka 150 g
		PD			Mandarynka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Mandarynka 150 g		
2024-03-29 piątek	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 jaj 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 ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</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 jaj 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 ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</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> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</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> ) Pasta z jaj 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 40 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> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2436.08 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2376.16 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2156.75 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 8.84 g;	Wartość energetyczna: 2359.73 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1458.95 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 200.79 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 3.44 g;	Wartość energetyczna: 1534.56 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 206.58 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 3.56 g;	Wartość energetyczna: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 92.30 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 252.59 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1383.82 kcal; Białko ogółem: 64.02 g; Tłuszcz: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 161.01 g; W tym cukry: 42.57 g; Błonnik pok.: 16.52 g; Sól: 3.19 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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	
2024-03-30 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Jajko gotowane KI M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
2024-03-30 sobota	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kalafiór gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Pulpet rybno-warzywny* 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Kalafiór gotowany* 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
		PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			
2024-03-30 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 74.82 g; Błonnik pok.: 36.30 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2367.21 kcal; Białko ogółem: 86.16 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; Węglowodany ogółem: 399.07 g; W tym cukry: 106.73 g; Błonnik pok.: 34.23 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2335.71 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; W tym cukry: 105.64 g; Błonnik pok.: 28.09 g; Sól: 5.79 g;	Wartość energetyczna: 2379.71 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 44.95 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2324.35 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 50.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; Węglowodany ogółem: 388.23 g; W tym cukry: 104.98 g; Błonnik pok.: 30.35 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1573.81 kcal; Białko ogółem: 54.56 g; Tłuszcz: 35.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.45 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 3.21 g;	Wartość energetyczna: 1573.81 kcal; Białko ogółem: 55.83 g; Tłuszcz: 43.22 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; Węglowodany ogółem: 250.84 g; W tym cukry: 93.49 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 3.59 g;	Wartość energetyczna: 1915.22 kcal; Białko ogółem: 75.94 g; Tłuszcz: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; Węglowodany ogółem: 296.47 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 27.80 g; Sól: 4.69 g;	Wartość energetyczna: 1159.38 kcal; Białko ogółem: 31.40 g; Tłuszcz: 34.30 g; Kw. tł. nasy.: 5.57 g; Węglowodany ogółem: 192.08 g; W tym cukry: 31.09 g; Błonnik pok.: 19.43 g; Sól: 2.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-31 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 manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa Krakowska wędzona parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Kiełbasa Krakowska wędzona parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g ( <u>GOR</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Żurek z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cwikła z chrzanem b/c 130 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Cwikła z chrzanem b/c 130 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Żurek z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kotlet schabowy 100 g Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL</u> ) Cwikła z chrzanem b/c 130 g ( <u>MLE, SO2</u> ) Babka piaskowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
PD				Jabłko 150 g Kefir 2,0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejaga	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )	Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyngowa dębowa drobiowa wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> )		
	Wartość energetyczna: 2384.68 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Węglowodany ogółem: 359.91 g; W tym cukry: 83.31 g; Błonnik pok.: 30.65 g; Sól: 11.61 g;	Wartość energetyczna: 2534.05 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2452.83 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 396.35 g; W tym cukry: 111.69 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2431.31 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 45.15 g; Sól: 10.94 g;	Wartość energetyczna: 2464.05 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 393.07 g; W tym cukry: 110.45 g; Błonnik pok.: 22.87 g; Sól: 8.99 g;	Wartość energetyczna: 1758.69 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz: 55.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 232.69 g; W tym cukry: 95.79 g; Błonnik pok.: 12.69 g; Sól: 6.02 g;	Wartość energetyczna: 1794.34 kcal; Białko ogółem: 81.30 g; Tłuszcz: 60.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 236.10 g; W tym cukry: 100.90 g; Błonnik pok.: 13.93 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 2094.25 kcal; Białko ogółem: 99.70 g; Tłuszcz: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 280.23 g; W tym cukry: 108.78 g; Błonnik pok.: 17.06 g; Sól: 8.37 g;	Wartość energetyczna: 630.22 kcal; Białko ogółem: 12.69 g; Tłuszcz: 18.34 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; Węglowodany ogółem: 107.27 g; W tym cukry: 53.85 g; Błonnik pok.: 11.88 g; Sól: 1.05 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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