

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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	
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Gruszka 150 g			
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 100 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 140 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Filet z kurczaka gotowany 80 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surowka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Gruszka 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Salata 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) 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) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Salata 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 50 g Salata 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Papryka świeża 80 g Salata 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) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2361.63 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; W tym cukry: 61.00 g; Błonnik pok.: 30.30 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2241.33 kcal; Białko ogółem: 100.85 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 344.48 g; W tym cukry: 62.68 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2207.64 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 64.07 g; Błonnik pok.: 21.56 g; Sól: 7.51 g;	Wartość energetyczna: 2304.98 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 82.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 301.08 g; W tym cukry: 37.00 g; Błonnik pok.: 45.37 g; Sól: 10.62 g;	Wartość energetyczna: 2240.68 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 1445.59 kcal; Białko ogółem: 67.13 g; Tłuszcz: 38.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; Węglowodany ogółem: 214.54 g; W tym cukry: 86.44 g; Błonnik pok.: 15.56 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1644.94 kcal; Białko ogółem: 75.99 g; Tłuszcz: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 233.82 g; W tym cukry: 90.21 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 4.02 g;	Wartość energetyczna: 1962.25 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 278.46 g; W tym cukry: 97.84 g; Błonnik pok.: 21.58 g; Sól: 5.05 g;	Wartość energetyczna: 1127.72 kcal; Białko ogółem: 69.26 g; Tłuszcz: 23.25 g; Kw. tł. nasy.: 4.91 g; Węglowodany ogółem: 165.61 g; W tym cukry: 17.84 g; Błonnik pok.: 8.44 g; Sól: 1.48 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Platki 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-pszeniczny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciecchiowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiązujących pieczony 70 g (<u>SOJ, PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki 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>) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki 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>) mielona Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki 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>) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki 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>) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki 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>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g		
Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (<u>SEL</u>) Pulpet mięsno-warzywny (drobiowy) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 200 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) 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>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>) Jabłko 150 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g			Koktajl bananowy 200 ml (<u>MLE</u>)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Dżem 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata 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 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Dżem 80 g Salata 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 40 g Salata 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>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązujących średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>)	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiękany z dod. biał. mleka w ostonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2206.42 kcal; Białko ogółem: 74.91 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g; W tym cukry: 61.29 g; Błonnik pok.: 35.34 g; Sól: 11.80 g;	Wartość energetyczna: 2190.88 kcal; Białko ogółem: 65.51 g; Tłuszcz: 52.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; Węglowodany ogółem: 380.21 g; W tym cukry: 105.15 g; Błonnik pok.: 30.40 g; Sól: 10.88 g;	Wartość energetyczna: 2244.16 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 51.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 378.47 g; W tym cukry: 104.06 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2095.95 kcal; Białko ogółem: 80.38 g; Tłuszcz: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 307.54 g; W tym cukry: 31.15 g; Błonnik pok.: 46.41 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2224.96 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 378.32 g; W tym cukry: 102.94 g; Błonnik pok.: 27.42 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 1730.69 kcal; Białko ogółem: 66.83 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; Węglowodany ogółem: 240.76 g; W tym cukry: 75.49 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 1814.52 kcal; Białko ogółem: 67.45 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 243.89 g; W tym cukry: 78.06 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 2060.13 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g; W tym cukry: 84.15 g; Błonnik pok.: 25.26 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 933.03 kcal; Białko ogółem: 26.28 g; Tłuszcz: 34.87 g; Kw. tł. nasy.: 3.80 g; Węglowodany ogółem: 136.81 g; W tym cukry: 27.25 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 2.53 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-11-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 130 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Słupki z marchewki 70 g		
2024-11-13 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, MLE) Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Ziemniaki gotowane 140 g Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, MLE) Śliwka 150 g Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Śliwka 150 g			Śliwka 150 g		
2024-11-13 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, MLE) Sałata zielona 10 g			
		Wartość energetyczna: 2368.75 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; Węglowodany ogółem: 351.19 g; W tym cukry: 59.76 g; Błonnik pok.: 35.23 g; Sól: 10.64 g;	Wartość energetyczna: 2209.48 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 367.10 g; W tym cukry: 82.64 g; Błonnik pok.: 22.60 g; Sól: 7.60 g;	Wartość energetyczna: 2243.25 kcal; Białko ogółem: 94.90 g; Tłuszcz: 49.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 367.36 g; W tym cukry: 83.79 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2326.71 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 325.14 g; W tym cukry: 44.31 g; Błonnik pok.: 49.96 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2208.83 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 366.95 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 1388.76 kcal; Białko ogółem: 56.96 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 195.98 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 5.54 g;	Wartość energetyczna: 1634.38 kcal; Białko ogółem: 66.05 g; Tłuszcz: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; Węglowodany ogółem: 221.47 g; W tym cukry: 67.39 g; Błonnik pok.: 19.60 g; Sól: 6.32 g;	Wartość energetyczna: 1910.42 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; Węglowodany ogółem: 265.40 g; W tym cukry: 74.72 g; Błonnik pok.: 24.44 g; Sól: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 812.37 kcal; Białko ogółem: 43.34 g; Tłuszcz: 22.67 g; Kw. tł. nasy.: 3.48 g; Węglowodany ogółem: 113.42 g; W tym cukry: 16.92 g; Błonnik pok.: 8.26 g; Sól: 3.13 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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		
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) 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) mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) 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) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ) Ogórek kiszony 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) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta* 100 g Ryż na sypko 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta* 120 g Ryż na sypko 120 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Leczo z drobiem-dieta* 150 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Leczo z drobiem-dieta* 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
		PD			Maślanka 150 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałatką jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2143.01 kcal; Białko ogółem: 71.65 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 357.03 g; W tym cukry: 60.29 g; Błonnik pok.: 31.91 g; Sól: 10.74 g;	Wartość energetyczna: 2135.40 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 43.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; Węglowodany ogółem: 374.15 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 26.96 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2219.91 kcal; Białko ogółem: 89.66 g; Tłuszcz: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; W tym cukry: 70.57 g; Błonnik pok.: 22.40 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 2131.58 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.39 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; W tym cukry: 34.62 g; Błonnik pok.: 52.52 g; Sól: 10.92 g;	Wartość energetyczna: 2155.40 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; Węglowodany ogółem: 375.55 g; W tym cukry: 72.09 g; Błonnik pok.: 25.46 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 1358.77 kcal; Białko ogółem: 47.61 g; Tłuszcz: 34.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 221.66 g; W tym cukry: 83.83 g; Błonnik pok.: 15.82 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1493.08 kcal; Białko ogółem: 48.94 g; Tłuszcz: 42.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; Węglowodany ogółem: 235.45 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 17.39 g; Sól: 5.35 g;	Wartość energetyczna: 1789.81 kcal; Białko ogółem: 60.05 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; Węglowodany ogółem: 114.48 g; W tym cukry: 88.79 g; Błonnik pok.: 21.78 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 699.83 kcal; Białko ogółem: 20.21 g; Tłuszcz: 20.57 g; Kw. tł. nasy.: 3.97 g; Węglowodany ogółem: 114.48 g; W tym cukry: 23.27 g; Błonnik pok.: 9.42 g; Sól: 1.15 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V Z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 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) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Szinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 130 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 50 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Sliwka 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	
	PD			Śliwka 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Śliwka 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Śliwka 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 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) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE) 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 50 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) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 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) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa 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 kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2274.64 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Weglowodany ogółem: 349.08 g; W tym cukry: 77.63 g; Błonnik pok.: 33.32 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2303.18 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Weglowodany ogółem: 350.51 g; W tym cukry: 73.94 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.75 g;	Wartość energetyczna: 2219.58 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 49.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; Weglowodany ogółem: 352.97 g; W tym cukry: 75.09 g; Błonnik pok.: 22.97 g; Sól: 7.44 g;	Wartość energetyczna: 2149.22 kcal; Białko ogółem: 110.12 g; Tłuszcz: 63.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Weglowodany ogółem: 307.05 g; W tym cukry: 51.40 g; Błonnik pok.: 46.93 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2208.22 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Weglowodany ogółem: 353.13 g; W tym cukry: 74.43 g; Błonnik pok.: 25.23 g; Sól: 8.09 g;	Wartość energetyczna: 1477.46 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; Weglowodany ogółem: 210.31 g; W tym cukry: 90.52 g; Błonnik pok.: 16.20 g; Sól: 3.70 g;	Wartość energetyczna: 1595.97 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 49.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Weglowodany ogółem: 221.12 g; W tym cukry: 94.46 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 2029.67 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; Weglowodany ogółem: 286.63 g; W tym cukry: 103.38 g; Błonnik pok.: 25.08 g; Sól: 5.81 g;	Wartość energetyczna: 836.92 kcal; Białko ogółem: 52.42 g; Tłuszcz: 23.29 g; Kw. tł. nasy.: 2.41 g; Weglowodany ogółem: 108.22 g; W tym cukry: 20.24 g; Błonnik pok.: 11.14 g; Sól: 2.18 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Pomidor 80 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) 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) Ser żółty 30 g (MLE) Pomidor 50 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 100 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
								Jabłko 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 50 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) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
		Wartość energetyczna: 2587.88 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 377.58 g; W tym cukry: 67.61 g; Błonnik pok.: 35.86 g; Sól: 8.56 g;	Wartość energetyczna: 2398.82 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 374.08 g; W tym cukry: 79.11 g; Błonnik pok.: 26.61 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2170.37 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; W tym cukry: 83.42 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 2293.29 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 29.59 g; Błonnik pok.: 48.31 g; Sól: 10.28 g;	Wartość energetyczna: 2356.41 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 374.34 g; W tym cukry: 83.09 g; Błonnik pok.: 25.01 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 1679.54 kcal; Białko ogółem: 71.31 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 239.68 g; W tym cukry: 82.05 g; Błonnik pok.: 17.71 g; Sól: 3.76 g;	Wartość energetyczna: 1959.42 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; Węglowodany ogółem: 270.96 g; W tym cukry: 93.22 g; Błonnik pok.: 21.43 g; Sól: 4.53 g;	Wartość energetyczna: 2289.16 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 101.24 g; Błonnik pok.: 24.67 g; Sól: 5.68 g;	Wartość energetyczna: 1137.81 kcal; Białko ogółem: 63.69 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 9.76 g; Węglowodany ogółem: 127.37 g; W tym cukry: 22.21 g; Błonnik pok.: 10.69 g; Sól: 1.24 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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	
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 150 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Banan 150 g Mix sałat 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z koperkiem i z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, MLE, GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, MLE, GOR) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Banan 150 g
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Banan 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 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) Twarożek 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (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) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 50 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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parz ona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parz ona z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ)				
	Wartość energetyczna: 2405.96 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 73.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; Węglowodany ogółem: 332.29 g; W tym cukry: 69.58 g; Błonnik pok.: 27.19 g; Sól: 7.98 g;	Wartość energetyczna: 2524.68 kcal; Białko ogółem: 123.21 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 90.15 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2316.00 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 379.94 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 20.39 g; Sól: 6.42 g;	Wartość energetyczna: 2392.11 kcal; Białko ogółem: 130.77 g; Tłuszcz: 86.01 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 40.78 g; Sól: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2502.44 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 373.13 g; W tym cukry: 91.95 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.45 g;	Wartość energetyczna: 1970.10 kcal; Białko ogółem: 101.82 g; Tłuszcz: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; Węglowodany ogółem: 245.16 g; W tym cukry: 87.33 g; Błonnik pok.: 14.28 g; Sól: 5.28 g;	Wartość energetyczna: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 252.28 g; W tym cukry: 89.04 g; Błonnik pok.: 15.43 g; Sól: 5.85 g;	Wartość energetyczna: 2386.96 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.27 g; Węglowodany ogółem: 118.14 g; W tym cukry: 297.04 g; W tym cukry: 98.43 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.90 g;	Wartość energetyczna: 1312.70 kcal; Białko ogółem: 89.21 g; Tłuszcz: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 118.14 g; W tym cukry: 35.76 g; Błonnik pok.: 9.40 g; Sól: 2.04 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
2024-11-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza jaglana 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) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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 jaglana 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 Sałata zielona 20 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) 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 jaglana 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 jaglana 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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana 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 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rzodkiew biała 50 g		
2024-11-18, poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Naleśniki z serem białym 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jabłko 150 g
		PD			Maślanka 150 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
2024-11-18, poniedziałek	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) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dyńia z wody 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Dyńia z wody 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) Ser żółty 30 g (MLE) 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) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek kiszony 50 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2521.52 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; W tym cukry: 109.72 g; Błonnik pok.: 25.17 g; Sól: 11.54 g;	Wartość energetyczna: 2286.56 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 41.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; Węglowodany ogółem: 414.94 g; W tym cukry: 130.79 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2303.76 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; Węglowodany ogółem: 367.27 g; W tym cukry: 90.31 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 6.86 g;	Wartość energetyczna: 2244.92 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 328.17 g; W tym cukry: 33.53 g; Błonnik pok.: 49.28 g; Sól: 11.17 g;	Wartość energetyczna: 2306.56 kcal; Białko ogółem: 77.19 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 416.34 g; W tym cukry: 131.99 g; Błonnik pok.: 19.81 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2029.40 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g; W tym cukry: 122.59 g; Błonnik pok.: 11.08 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2178.95 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; Węglowodany ogółem: 289.49 g; W tym cukry: 134.63 g; Błonnik pok.: 12.68 g; Sól: 8.18 g;	Wartość energetyczna: 2402.91 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.39 g; Węglowodany ogółem: 184.80 g; W tym cukry: 20.81 g; Błonnik pok.: 10.21 g; Sól: 1.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Masłanka 150 ml (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) 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) Sniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Gruszka 150 g		
Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) 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	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL) Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 50 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Marchew gotowana z olejem* 130 g Bułka masłana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Gruszka 150 g
	PD			Wafle ryżowe 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Galaretko o smaku brzoskwiowym 200 g			
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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Mielona Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 50 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) Szynkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Papryka świeża 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) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2211.04 kcal; Białko ogółem: 96.31 g; Tłuszcz: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; W tym cukry: 61.99 g; Błonnik pok.: 30.95 g; Sól: 10.98 g;	Wartość energetyczna: 2280.34 kcal; Białko ogółem: 95.91 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 342.92 g; W tym cukry: 72.51 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 10.73 g;	Wartość energetyczna: 2149.23 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; W tym cukry: 75.06 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 9.40 g;	Wartość energetyczna: 2170.13 kcal; Białko ogółem: 104.07 g; Tłuszcz: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 301.63 g; W tym cukry: 36.53 g; Błonnik pok.: 39.54 g; Sól: 11.85 g;	Wartość energetyczna: 2195.30 kcal; Białko ogółem: 93.82 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; W tym cukry: 73.83 g; Błonnik pok.: 26.21 g; Sól: 10.47 g;	Wartość energetyczna: 1490.56 kcal; Białko ogółem: 69.45 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; Węglowodany ogółem: 215.08 g; W tym cukry: 92.55 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 6.23 g;	Wartość energetyczna: 1571.57 kcal; Białko ogółem: 67.85 g; Tłuszcz: 48.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; Węglowodany ogółem: 222.48 g; W tym cukry: 95.30 g; Błonnik pok.: 16.84 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2000.58 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g; W tym cukry: 103.00 g; Błonnik pok.: 22.58 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 995.23 kcal; Białko ogółem: 61.17 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kw. tł. nasy.: 6.11 g; Węglowodany ogółem: 115.60 g; W tym cukry: 21.97 g; Błonnik pok.: 11.28 g; Sól: 1.89 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-11-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Dżem 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Dżem 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% t 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Dżem 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Dżem 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
2024-11-20 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JECZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JECZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, MLE) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, MLE) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
					Maślanka 150 ml (MLE) Jabłko 150 g		Jabłko 150 g			
2024-11-20 środa	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, MLE) 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, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 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 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, MLE) 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, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, MLE) Ogórek kiszony 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, MLE) 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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, MLE) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g
2024-11-20 środa	PN	Wartość energetyczna: 2288.50 kcal; Białko ogółem: 91.86 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 35.30 g; Sól: 9.91 g;	Wartość energetyczna: 2524.37 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 50.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 438.26 g; W tym cukry: 113.75 g; Błonnik pok.: 25.56 g; Sól: 8.15 g;	Wartość energetyczna: 2497.66 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 420.71 g; W tym cukry: 113.50 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2185.70 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 339.78 g; W tym cukry: 47.74 g; Błonnik pok.: 49.07 g; Sól: 10.22 g;	Wartość energetyczna: 2544.37 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; Węglowodany ogółem: 439.66 g; W tym cukry: 114.95 g; Błonnik pok.: 24.06 g; Sól: 7.50 g;	Wartość energetyczna: 1456.20 kcal; Białko ogółem: 59.44 g; Tłuszcz: 32.14 g; Kw. tł. nasy.: 13.51 g; Węglowodany ogółem: 240.16 g; W tym cukry: 84.80 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 1607.32 kcal; Białko ogółem: 61.25 g; Tłuszcz: 48.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 244.26 g; W tym cukry: 88.61 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 1961.59 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 299.90 g; W tym cukry: 95.37 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 6.85 g;	Wartość energetyczna: 881.80 kcal; Białko ogółem: 46.24 g; Tłuszcz: 21.26 g; Kw. tł. nasy.: 4.05 g; Węglowodany ogółem: 140.00 g; W tym cukry: 30.88 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 1.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółdkowych	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	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jabłko pieczone 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Banan 150 g			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 120 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 140 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka z rzodkwi białej i jabłka () 130 g (MLE) Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	
					Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 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) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor 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 Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z fasoli* 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) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Pomidor b/skórki 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) Łopatka 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) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Papryka świeża 50 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) Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Papryka świeża 80 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) Sałata zielona 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ)	
		Wartość energetyczna: 2401.27 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; W tym cukry: 65.66 g; Błonnik pok.: 38.20 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2187.32 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 48.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; Węglowodany ogółem: 361.55 g; W tym cukry: 69.15 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 9.00 g;	Wartość energetyczna: 2276.03 kcal; Białko ogółem: 88.58 g; Tłuszcz: 54.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; W tym cukry: 76.94 g; Błonnik pok.: 22.90 g; Sól: 7.55 g;	Wartość energetyczna: 2372.58 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 352.29 g; W tym cukry: 38.06 g; Błonnik pok.: 54.43 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 2256.83 kcal; Białko ogółem: 85.33 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 26.10 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1543.92 kcal; Białko ogółem: 59.93 g; Tłuszcz: 36.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.16 g; Węglowodany ogółem: 252.59 g; W tym cukry: 98.05 g; Błonnik pok.: 16.16 g; Sól: 4.00 g;	Wartość energetyczna: 1654.78 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 43.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; W tym cukry: 109.22 g; Błonnik pok.: 17.41 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1842.15 kcal; Białko ogółem: 68.08 g; Tłuszcz: 46.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; W tym cukry: 112.07 g; Błonnik pok.: 21.41 g; Sól: 6.07 g;	Wartość energetyczna: 1081.79 kcal; Białko ogółem: 45.89 g; Tłuszcz: 32.77 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; Węglowodany ogółem: 155.87 g; W tym cukry: 39.54 g; Błonnik pok.: 12.19 g; Sól: 1.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-11-22 piątek	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) Twarożek 80 g (MLE) Jabłko 150 g Salata 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Salata 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 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 80 g (MLE) Jabłko 150 g Salata 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) Twarożek 80 g (MLE) Dżem 80 g Salata 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) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata 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) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata 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) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 120 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 140 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Jabłko 150 g
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Płatki pszenne 10 g (GLU PSZ)			Budyń o smaku śmietankowym 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Cukinia pieczona z olejem* 80 g Salata 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 Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem* 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) Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata 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) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	PN	Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Salata zielona 10 g	Masło extra 82% 5 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ)	
	Wartość energetyczna: 2220.75 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; W tym cukry: 68.79 g; Błonnik pok.: 30.29 g; Sól: 9.84 g;	Wartość energetyczna: 2340.59 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; Węglowodany ogółem: 363.31 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2233.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.29 g;	Wartość energetyczna: 2083.73 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; W tym cukry: 40.98 g; Błonnik pok.: 42.81 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2213.87 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1499.46 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 39.79 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; Węglowodany ogółem: 221.85 g; W tym cukry: 90.56 g; Błonnik pok.: 14.46 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1586.85 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; Węglowodany ogółem: 230.55 g; W tym cukry: 92.73 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 4.61 g;	Wartość energetyczna: 1929.39 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 55.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; Węglowodany ogółem: 274.95 g; W tym cukry: 100.80 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 6.22 g;	Wartość energetyczna: 797.44 kcal; Białko ogółem: 48.28 g; Tłuszcz: 28.05 g; Kw. tł. nasy.: 4.70 g; Węglowodany ogółem: 91.53 g; W tym cukry: 35.61 g; Błonnik pok.: 10.46 g; Sól: 2.38 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żółądkowych	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	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Gruszka 150 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Brokuł gotowany* 60 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 140 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL) Ryż na sypko z kurkumą 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko z kurkumą 180 g Gruszka 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)
				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielony Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 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) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiékany z dod.biał.mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL) Sałata zielona 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Dżem 25 g 1 szt Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Dżem 25 g 1 szt	
PN	Wartość energetyczna: 2220,25 kcal; Białko ogółem: 78,48 g; Tłuszcz: 60,19 g; Kw. tł. nasy.: 21,75 g; Węglowodany ogółem: 354,86 g; W tym cukry: 68,64 g; Błonnik pok.: 31,38 g; Sól: 8,65 g;	Wartość energetyczna: 2177,59 kcal; Białko ogółem: 81,57 g; Tłuszcz: 41,76 g; Kw. tł. nasy.: 18,59 g; Węglowodany ogółem: 381,98 g; W tym cukry: 82,85 g; Błonnik pok.: 25,35 g; Sól: 7,88 g;	Wartość energetyczna: 1997,60 kcal; Białko ogółem: 80,71 g; Tłuszcz: 41,01 g; Kw. tł. nasy.: 18,28 g; Węglowodany ogółem: 338,84 g; W tym cukry: 84,45 g; Błonnik pok.: 22,13 g; Sól: 6,47 g;	Wartość energetyczna: 2155,29 kcal; Białko ogółem: 85,02 g; Tłuszcz: 65,70 g; Kw. tł. nasy.: 27,18 g; Węglowodany ogółem: 328,54 g; W tym cukry: 43,24 g; Błonnik pok.: 50,82 g; Sól: 10,10 g;	Wartość energetyczna: 2196,94 kcal; Białko ogółem: 84,35 g; Tłuszcz: 41,96 g; Kw. tł. nasy.: 18,56 g; Węglowodany ogółem: 383,23 g; W tym cukry: 83,95 g; Błonnik pok.: 23,82 g; Sól: 7,22 g;	Wartość energetyczna: 1511,24 kcal; Białko ogółem: 63,93 g; Tłuszcz: 32,74 g; Kw. tł. nasy.: 12,40 g; Węglowodany ogółem: 249,94 g; W tym cukry: 97,17 g; Błonnik pok.: 16,75 g; Sól: 4,37 g;	Wartość energetyczna: 1638,87 kcal; Białko ogółem: 62,98 g; Tłuszcz: 40,66 g; Kw. tł. nasy.: 17,04 g; Węglowodany ogółem: 265,95 g; W tym cukry: 99,55 g; Błonnik pok.: 18,43 g; Sól: 4,60 g;	Wartość energetyczna: 1872,77 kcal; Białko ogółem: 72,71 g; Tłuszcz: 45,90 g; Kw. tł. nasy.: 18,41 g; Węglowodany ogółem: 304,77 g; W tym cukry: 107,92 g; Błonnik pok.: 21,58 g; Sól: 5,42 g;	Wartość energetyczna: 705,70 kcal; Białko ogółem: 26,43 g; Tłuszcz: 13,68 g; Kw. tł. nasy.: 1,67 g; Węglowodany ogółem: 122,08 g; W tym cukry: 20,39 g; Błonnik pok.: 9,21 g; Sól: 1,01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-24 PIM MSWiA WARSZAWA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g 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) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 60 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i olejem 130 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Jabłko 150 g Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ)
				Maślanka 150 ml (MLE) Jabłko 150 g			Jabłko 150 g			
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 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 homo. naturalny 100 g (MLE) 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) Serek homo. naturalny 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 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) Ser żółty 30 g (MLE) 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) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 50 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ)			
		Wartość energetyczna: 2454.85 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 357.61 g; W tym cukry: 79.01 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2537.68 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2557.59 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 397.51 g; W tym cukry: 115.61 g; Błonnik pok.: 20.44 g; Sól: 6.21 g;	Wartość energetyczna: 2096.44 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 294.75 g; W tym cukry: 52.65 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2537.68 kcal; Białko ogółem: 102.12 g; Tłuszcz: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 397.16 g; W tym cukry: 114.94 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 1897.05 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.53 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g; W tym cukry: 77.72 g; Błonnik pok.: 17.09 g; Sól: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1997.66 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; Węglowodany ogółem: 253.17 g; W tym cukry: 79.21 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.91 g;	Wartość energetyczna: 2232.64 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g; W tym cukry: 81.71 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 7.01 g;	Wartość energetyczna: 1028.49 kcal; Białko ogółem: 65.87 g; Tłuszcz: 37.84 g; Kw. tł. nasy.: 6.82 g; Węglowodany ogółem: 110.35 g; W tym cukry: 18.02 g; Błonnik pok.: 10.67 g; Sól: 2.08 g;

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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