

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 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,

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,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.64 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.8 g; Węglowodany ogółem: 348.48 g; W tym cukry: 77.48 g; Błonnik pok.: 33.77 g; Sól: 8.27 g; WW: 31.42 Por; : 17.78 %; : 55.42 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3384.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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,

Obiad: 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, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 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.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.66 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 57.8 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; W tym cukry: 79.62 g; Błonnik pok.: 22.76 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.9 Por; : 18.27 %; : 57.22 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2877.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

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

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szynekowa 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,

Obiad: 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, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.06 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 49.2 g; Kw. tł. nasy.: 21.5 g; Węglowodany ogółem: 353.78 g; W tym cukry: 80.78 g; Błonnik pok.: 19.71 g; Sól: 7.48 g; WW: 33.5 Por; : 18.09 %; : 60.38 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2830.35 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (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,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (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, Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Pomarańcza 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),
- Kolacja: 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,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.89 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; Węglowodany ogółem: 310.47 g; W tym cukry: 49.9 g; Błonnik pok.: 47.86 g; Sól: 8.32 g; WW: 26.22 Por; : 19.58 %; : 48.61 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 4493 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), 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,
- Obiad: 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, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2201.7 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz: 49.1 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g; W tym cukry: 80.12 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.13 g; WW: 33.3 Por; : 17.82 %; : 60.31 %; Ener. z T: 20.07 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2790.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Mus z jabłek prażonych 80 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.87 kcal; Białko ogółem: 42.22 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 4.62 g; WW: 36.77 Por; : 7.83 %; : 67.9 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2185.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: 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,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Mus z jabłek prażonych 80 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.28 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 6.19 g; WW: 37.64 Por; : 13.71 %; : 68.04 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1622.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.51 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; : 16.77 %; : 59.41 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3898.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

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

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

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2047.14 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Tłuszcz: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; W tym cukry: 78.84 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 1.8 g; WW: 28.01 Por; : 21.2 %; : 54.53 %; Ener. z T: 22.5 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2987.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (**RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.71 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.23 g; Węglowodany ogółem: 325.28 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 6.69 g; WW: 30.69 Por; : 16.32 %; : 62.71 %; Ener. z T: 19.25 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2333.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Banan 150 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.**), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1933.24 kcal; Białko ogółem: 87.27 g; Tłuszcz: 49.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 27.18 g; Sól: 6.28 g; WW: 26.99 Por; : 18.06 %; : 55.7 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2951.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki 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,

Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Knedle z truskawkami * 300 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.54 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.57 Por; : 15.06 %; : 63.78 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2229.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb pełnoziarnisty 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,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- 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, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 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 kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2701.05 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 399.1 g; W tym cukry: 99.38 g; Błonnik pok.: 32.38 g; Sól: 10.84 g; WW: 36.63 Por; : 18.18 %; : 54.31 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3678.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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,
- Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 79.4 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.29 Por; : 12.87 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2168.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, 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,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE.), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 297.4 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 2.96 g; WW: 28.4 Por; : 16.32 %; : 53.96 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3304.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.58 kcal; Białko ogółem: 76.3 g; Tłuszcz: 56.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 61.2 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 2.72 g; WW: 27.2 Por; : 15.75 %; : 56.19 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3111.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (**GLU PSZ.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.08 kcal; Białko ogółem: 93.06 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g; W tym cukry: 63.42 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 7.15 g; WW: 31.66 Por; : 17.25 %; : 58.72 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2652.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.48 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 18.4 g; Sól: 7.17 g; WW: 34.37 Por; : 17.56 %; : 61.36 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2832.31 mg;

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

Śniadanie: Płatki 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 ,

II ŚN: Pomarańcza 150 g ,

Obiad: 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 ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (**MLE.**),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (**MLE.**), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1528.12 kcal; Białko ogółem: 71.04 g; Tłuszcz: 41.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.06 g; Węglowodany ogółem: 225.5 g; W tym cukry: 92.05 g; Błonnik pok.: 16.23 g; Sól: 3.76 g; WW: 20.93 Por; : 18.59 %; : 54.78 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2652.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JE CZ.), 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,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: 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,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE),

Kolacja: 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,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1671.37 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 49.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; Węglowodany ogółem: 237.08 g; W tym cukry: 96.66 g; Błonnik pok.: 18.1 g; Sól: 4.02 g; WW: 21.91 Por; : 18.34 %; : 52.41 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2848.39 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.), 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: Pomarańcza 150 g,

Obiad: 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,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE),

Kolacja: 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 30 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2105.07 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g; W tym cukry: 105.58 g; Błonnik pok.: 25.12 g; Sól: 5.91 g; WW: 27.75 Por; : 18.9 %; : 52.72 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3811.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE),

Obiad: 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, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2325.19 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 10.03 g; WW: 34.17 Por; : 17.64 %; : 58.79 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2698.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ_i**), Pomidor 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ_i**), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (**MLE_i**),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL_i**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB_i**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLUPSZ, MLE_i**), Ziemniaki gotowane 200 g, Szpinak gotowany z olejem* 150 g (**GLUPSZ_i**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE_i**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Mus z jabłek () b/c 100 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2478.22 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 65.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 358 g; W tym cukry: 54.34 g; Błonnik pok.: 28.95 g; Sól: 10.46 g; WW: 32.87 Por; : 20.45 %; : 53.11 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3536.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ_i**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ_i**), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (**MLE_i**),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL_i**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB_i**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLUPSZ, MLE_i**), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLUPSZ_i**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE_i**), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.96 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.43 g; Węglowodany ogółem: 369.01 g; W tym cukry: 67.96 g; Błonnik pok.: 26.42 g; Sól: 10.23 g; WW: 34.27 Por; : 18.39 %; : 60.58 %; Ener. z T: 18.33 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2786.29 mg;