

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), 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, _), 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 ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ, _), 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, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2326.62 kcal; B: 83.01 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 14.27 %; Ener. z W: 57.68 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3679.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 100 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 ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 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, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2236.44 kcal; B: 91.67 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.2 g; W tym cukry: 86.19 g; Bł.: 22.7 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.63 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.8 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3445.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ, _), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ, GOR,), 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2219.85 kcal; B: 89.74 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 364.36 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 7.82 g; WW: 34.54 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3395.64 mg;

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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z soczewicy * 80 g (JAJ,), 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2294.38 kcal; B: 93.28 g; T: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 345.29 g; W tym cukry: 31.05 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 10.46 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 51.92 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4662.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2235.79 kcal; B: 91.64 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3435.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1855.2 kcal; B: 41.41 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 291.68 g; W tym cukry: 66.88 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.27 Por; Ener. z B: 8.93 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3637.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Papryka świeża 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,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1920.52 kcal; B: 103.41 g; T: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 304.59 g; W tym cukry: 58.56 g; Bł.: 19.34 g; Sól: 4.61 g; WW: 28.63 Por; Ener. z B: 21.54 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 17.11 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3876.13 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: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , 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 , Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1908.68 kcal; B: 76.72 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 14.95 g; Sól: 2.93 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 60.51 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3074.02 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,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), 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: Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Buraczki gotowane b/soli 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 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: E: 2029.68 kcal; B: 102.39 g; T: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; W: 310.48 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 1.22 g; WW: 29.58 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 58.22 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3674.28 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1981.53 kcal; B: 67.19 g; T: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 348.69 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.78 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 65.95 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3121.89 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, _), Schab gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 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: E: 1766.56 kcal; B: 94.39 g; T: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 283.94 g; W tym cukry: 65.8 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.06 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3428.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Buraczki gotowane 130 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (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, _), Pasztet z soczewicy * 80 g (JAJ, _), 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2718.18 kcal; B: 91.88 g; T: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 396.83 g; W tym cukry: 77.89 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 5.8 g; WW: 36.94 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 54.24 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4218.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 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 , Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2653.12 kcal; B: 107.83 g; T: 67.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 419.43 g; W tym cukry: 107.48 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 9.65 g; WW: 39.26 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 59.04 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 4371 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Jogurt naturalny 150g 1 szt (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, _), Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ, _), 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2662.85 kcal; B: 86.93 g; T: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 380.91 g; W tym cukry: 69.24 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 13.06 %; Ener. z W: 52.23 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3983.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ, _), Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ, _), 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: E: 2189.19 kcal; B: 82.62 g; T: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 329.74 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 2.65 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 56.8 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4287.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ, _), Sos jarzynowy*(bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 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 , Paszтет z soczewicy * 80 g (JAJ, _), 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2078.47 kcal; B: 74.88 g; T: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; W: 322.44 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 2.45 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 58.37 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3937.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa 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 , 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 ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), 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, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2051.53 kcal; B: 77.34 g; T: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; W: 357.73 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 65.45 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2947.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2371.93 kcal; B: 97.59 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 399.51 g; W tym cukry: 123.81 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 6.77 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 64.06 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3410.38 mg;

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

Śniadanie: 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,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Płatki owsiane na mleku 130 ml (MLE, GLU OW,),

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 30 g (MLE,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 50 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, _), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1592.77 kcal; B: 68.63 g; T: 50.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.4 g; W: 223.91 g; W tym cukry: 65.58 g; Bł.: 16.13 g; Sól: 6.13 g; WW: 20.85 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 52.18 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2472.13 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, _), 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Ser żółty 30 g (MLE, _), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 120 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE, _), Rzodkiew biała 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, _), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1818.75 kcal; B: 78.2 g; T: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 249.19 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 6.72 g; WW: 23.04 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 50.53 %; Ener. z T: 30.28 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2931.66 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), 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 ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Ser żółty 30 g (MLE, _), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 140 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Papryka świeża 80 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, _), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2087.57 kcal; B: 90.53 g; T: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 293.29 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 22.48 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3402.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Dynia z wody 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2243.23 kcal; B: 91.29 g; T: 57.1 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 351.54 g; W tym cukry: 52.25 g; Bł.: 26 g; Sól: 9.67 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 58.05 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3238.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor b/skórki 70 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Dynia z wody 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2190.58 kcal; B: 93.1 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 328.1 g; W tym cukry: 42.81 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 9.87 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 17 %; Ener. z W: 55.6 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3593.82 mg;