

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ,), 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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR,), 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2158.01 kcal; B: 98.11 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 323.3 g; W tym cukry: 61.99 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.15 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3582.15 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ,), 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,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2165.9 kcal; B: 97.33 g; T: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 57.97 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3266.19 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: 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 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2140.45 kcal; B: 86.25 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 8.6 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3107.93 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g , Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR,**), Kalafior gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2125.81 kcal; B: 105.98 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 29.31 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 9.88 g; WW: 25.5 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4272.48 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**SOJ, GOR,**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2099.33 kcal; B: 94.68 g; T: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 74.69 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.74 Por; Ener. z B: 18.04 %; Ener. z W: 60.22 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3235.52 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Pierogi ukraińskie \* 300 g ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g ( JAJ, GOR, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Zapiekanek z ziemniaków i warzyw\* 300 g ( JAJ, MLE, SEL, \_ ), Jabłko pieczone 150 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, \_ ), Twaróg półtłusty 30 g ( MLE, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2197.02 kcal; B: 64.61 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 312.33 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 3.06 g; WW: 28.76 Por; Ener. z B: 11.76 %; Ener. z W: 52.59 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2805.85 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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Pierogi ukraińskie \* 300 g ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g ( JAJ, GOR, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Jabłko pieczone 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, \_ ), Twaróg półtłusty 50 g ( MLE, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2375.88 kcal; B: 88.88 g; T: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 344.47 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 5.34 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2233.68 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 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: E: 1917.51 kcal; B: 80.37 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; W: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 jęczmienne na mleku 300 ml ( MLE, GLU JEĆZ, \_ ), Chleb pszenno-żytni bez soli 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 ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)\* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g , Sos pietruszkowy (bez soli)\* 80 ml ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)\* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Twarożek 100 g ( MLE, \_ ), Jabłko pieczone 150 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: 2063.6 kcal; B: 109.09 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 77.03 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.77 g; WW: 27.05 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3509.54 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ, \_ ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Ziemniaki 200 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Szyonowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, \_ ), Twaróg półtłusty 30 g ( MLE, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1797.44 kcal; B: 68.23 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 306.38 g; W tym cukry: 72.74 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 6.04 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 63.08 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2877.22 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: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 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, \_), Filet z kurczaka gotowany 50 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: 1723.29 kcal; B: 87.61 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 5.99 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3471.29 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLU PSZ, MLE, \_), Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR, \_), 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, \_), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Rzodkiew biała 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2639.98 kcal; B: 92.87 g; T: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; W: 372.67 g; W tym cukry: 56.15 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.21 g; WW: 33.94 Por; Ener. z B: 14.07 %; Ener. z W: 51.54 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2713.97 mg;

#### 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), Jogurt brzoskwinowy 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, \_), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2675.87 kcal; B: 114.68 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 406.68 g; W tym cukry: 94.57 g; Bł.: 30 g; Sól: 11.72 g; WW: 37.73 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 56.31 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3998.36 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-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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.), 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.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Rzodkiew biała 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2630.7 kcal; B: 89.35 g; T: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 376.94 g; W tym cukry: 66.24 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 51.27 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2852.65 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: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2062.56 kcal; B: 87.91 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 298.98 g; W tym cukry: 73.28 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 2.68 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 54.44 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4023.73 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: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, 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: E: 1918.14 kcal; B: 79.51 g; T: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 289.83 g; W tym cukry: 59.04 g; Bł.: 18.5 g; Sól: 2.56 g; WW: 27.15 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 56.58 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3775.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)\* 80 ml ( GLU PSZ, ), Marchew gotowana z olejem\* 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 , Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 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 , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2022.47 kcal; B: 89 g; T: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; W: 331.97 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.74 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2939.7 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( MLE, GLU JE CZ, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g ( SOJ, GOR, ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( GLU PSZ, ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE, ), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), mielona Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Twarożek 50 g ( MLE, ),
- Wartości odżywcze: E: 2191.67 kcal; B: 89.68 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 75.89 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 58.47 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3195.57 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( MLE, GLU JE CZ, ), 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: Banan 150 g ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 200 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pietruszkowy\* 50 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Ziemniaki 100 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( JAJ, GOR, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,
- PD: Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( MLE, ),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 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, ), Twaróg półtłusty 50 g ( MLE, ), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1489.46 kcal; B: 70.92 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 215.63 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 4.32 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3154.65 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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: Banan 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos pietruszkowy\* 50 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 120 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1569.55 kcal; B: 69.32 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 222.95 g; W tym cukry: 91.33 g; Bł.: 17.5 g; Sól: 4.49 g; WW: 20.67 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 52.36 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3281.02 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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: Banan 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1964.38 kcal; B: 92.56 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 276.61 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 23.7 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.4 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4233.67 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR.), Cukinia pieczona z olejem \* plastry 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Jabłko pieczone 150 g,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), 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, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2194.22 kcal; B: 96.51 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 343.58 g; W tym cukry: 35.48 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 10.76 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 56.94 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3676.4 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, \_), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, \_), Cukinia pieczona z olejem \* plastry 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, \_), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), 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, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2110.36 kcal; B: 97.9 g; T: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 325.13 g; W tym cukry: 22.68 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 10.87 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 56.23 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3783.74 mg;