

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
2025-01-20 przedziatek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) mielona Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Piersz gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g	
2025-01-20 przedziatek	Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Szcypak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Szcypak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Szcypak gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (<u>SEL,</u>) Szcypak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pomarańcza 150 g Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomarańcza 150 g			Pomarańcza 150 g	
2025-01-20 przedziatek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) mielona Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa Extra-wędzonka wieprzowa, wędzona z wodą dodaną. 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

2025-01-21 wtorek	BN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2709.33 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2406.55 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 122.60 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2369.87 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; Węglowodany ogółem: 334.64 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.20 g; Sól: 10.63 g;	Wartość energetyczna: 2311.58 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2078.57 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2149.97 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2412.09 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 130.05 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1514.19 kcal; Białko ogółem: 53.34 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 2.31 g;
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Jabko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Słupki z marchewki 70 g			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Jabko 150 g Chafka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Płatki pszenne 10 g (<u>GLU PSZ</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

Kolejność	<p>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) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 30 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 40 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną. 50 g (SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	
	PN	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	
		<p>Wartość energetyczna: 2359.62 kcal; Białko ogółem: 97.15 g; Tłuszcz: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 357.68 g; W tym cukry: 73.20 g; Błonnik pok.: 31.39 g; Sól: 9.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.25 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2401.83 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; W tym cukry: 81.37 g; Błonnik pok.: 21.47 g; Sól: 7.49 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2303.20 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 9.44 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2399.83 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 8.11 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1612.38 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 235.83 g; W tym cukry: 87.08 g; Błonnik pok.: 15.95 g; Sól: 4.67 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1771.01 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; Węglowodany ogółem: 245.58 g; W tym cukry: 95.50 g; Błonnik pok.: 16.53 g; Sól: 5.33 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2060.49 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; Węglowodany ogółem: 289.71 g; W tym cukry: 103.32 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 6.83 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Marchew gotowana z olejem* 130 g	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 140 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Jabłko 150 g			Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)		
Kolegia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

			SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 10 g			Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2065.82 kcal; Białko ogółem: 84.42 g; Tłuszcz: 45.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.54 g; Węglowodany ogółem: 342.80 g; W tym cukry: 58.14 g; Błonnik pok.: 30.10 g; Sól: 9.50 g;	Wartość energetyczna: 2253.45 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; W tym cukry: 99.13 g; Błonnik pok.: 26.83 g; Sól: 8.54 g;	Wartość energetyczna: 2264.71 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 50.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 375.37 g; W tym cukry: 102.78 g; Błonnik pok.: 21.96 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2116.82 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; W tym cukry: 57.09 g; Błonnik pok.: 48.82 g; Sól: 9.58 g;	Wartość energetyczna: 2244.71 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 373.97 g; W tym cukry: 101.58 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1490.96 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 35.07 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; Węglowodany ogółem: 235.41 g; W tym cukry: 95.85 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 1592.18 kcal; Białko ogółem: 66.42 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; Węglowodany ogółem: 243.22 g; W tym cukry: 97.87 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 4.68 g;	Wartość energetyczna: 1917.47 kcal; Białko ogółem: 82.95 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; Węglowodany ogółem: 301.36 g; W tym cukry: 106.05 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 1199.49 kcal; Białko ogółem: 39.79 g; Tłuszcz: 28.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.83 g; Węglowodany ogółem: 206.17 g; W tym cukry: 38.46 g; Błonnik pok.: 18.18 g; Sól: 2.40 g;
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ) Słupki z marchewki 50 g	
Obiad	II ŚN	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 180 g Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Cukinia pieczona z olejem b/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
					Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, PSZ, JAJ) Maślanka 150 ml (MLE)			Mandarynka 150 g	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

Kolejność	<p>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) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 50 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml</p>	
PN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g</p>	
	<p>Wartość energetyczna: 2367.69 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 9.95 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2272.68 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; Węglowodany ogółem: 342.11 g; W tym cukry: 61.43 g; Błonnik pok.: 21.73 g; Sól: 7.30 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2325.63 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 326.62 g; W tym cukry: 42.07 g; Błonnik pok.: 47.28 g; Sól: 10.57 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2275.90 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.84 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1717.39 kcal; Białko ogółem: 74.25 g; Tłuszcz: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; Węglowodany ogółem: 252.22 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 6.47 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1808.50 kcal; Białko ogółem: 73.73 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; Węglowodany ogółem: 258.22 g; W tym cukry: 70.65 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.83 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2082.92 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 28.30 g; Sól: 8.66 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 1184.58 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 170.31 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 4.16 g;</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Dżem 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa Extra- wędzönka wieprzowa, wędzönka, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra- wędzönka wieprzowa, wędzönka, z wodą dodaną, 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 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	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL) Jabłko 150 g Paczek 1 szt (GLU PSZ, JAJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)			
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 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 ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szynekowa Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzönka, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2299.97 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2353.25 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; Węglowodany ogółem: 378.44 g; W tym cukry: 104.89 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2343.13 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1570.98 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 220.95 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1622.17 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 224.32 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1990.79 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1197.54 kcal; Białko ogółem: 40.03 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 181.54 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 2.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wędziona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 100 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 120 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem* 130 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Banana 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PD				Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Maślanka 150 ml (MLE)			Banan 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Dymna z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Dymna z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Dymna z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÓR) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE)		Bułka maślana 50g 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Wartość energetyczna: 2441.34 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Weglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2176.54 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Weglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2215.89 kcal; Białko ogółem: 94.48 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; Weglowodany ogółem: 338.95 g; W tym cukry: 69.20 g; Błonnik pok.: 21.18 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Weglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2195.89 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Weglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1523.52 kcal; Białko ogółem: 59.87 g; Tłuszcz: 38.39 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; Weglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 103.20 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 4.31 g;	Wartość energetyczna: 1672.14 kcal; Białko ogółem: 64.80 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; Weglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 103.53 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1952.86 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; Weglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 110.36 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 7.33 g;	Wartość energetyczna: 1080.34 kcal; Białko ogółem: 41.03 g; Tłuszcz: 28.78 g; Kw. tł. nasy.: 5.54 g; Weglowodany ogółem: 173.21 g; W tym cukry: 54.86 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 1.92 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml					Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt (MLE)				
Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ SEL) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g					Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)					Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Dżem 25 g 1 szt				
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ) Salata zielona 10 g					Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ)				
	Wartość energetyczna: 2484.10 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2383.45 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 390.22 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2320.35 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2541.41 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1893.57 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 10.91 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1995.47 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2274.84 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1128.03 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 144.05 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 2.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Mandarynka 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Mieszane mielone w sosie w/ 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU, PSZ, SEL, GOR.) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU, PSZ, MLE.) Ryż na sypko 180 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Drożdżówka różna 1 szt (GLU, PSZ, JAJ, MLE.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Maślanka 150 ml (MLE) Płatki pszenne 10 g (GLU, PSZ.)			Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
Kolejność	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony, osłonec niejadalny 50 g (SOJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielony Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Wartość energetyczna: 1485.95 kcal; Białko ogółem: 42.23 g; Tłuszcz: 49.60 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sol: 3.25 g;						
	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sol: 8.62 g;		Wartość energetyczna: 2378.26 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sol: 7.93 g;		Wartość energetyczna: 2347.82 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 361.76 g; W tym cukry: 90.39 g; Błonnik pok.: 20.24 g; Sol: 7.91 g;		Wartość energetyczna: 2258.51 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sol: 11.27 g;		Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 409.73 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sol: 8.13 g;		Wartość energetyczna: 1494.87 kcal; Białko ogółem: 59.38 g; Tłuszcz: 33.90 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; Węglowodany ogółem: 248.89 g; W tym cukry: 127.87 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sol: 3.21 g;		Wartość energetyczna: 1600.31 kcal; Białko ogółem: 59.15 g; Tłuszcz: 41.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 130.09 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sol: 3.53 g;		Wartość energetyczna: 1962.36 kcal; Białko ogółem: 74.55 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 137.16 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sol: 5.10 g;						
W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa		W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna		W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych		W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych		W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa		W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia		W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia		W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia		W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne					
2025-01-28 wtorek	II / SN	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 20 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Makaron na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzon a z wodą dodaną, 40 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml					
						Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml						Banan 150 g									
Obiad	II / SN	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szczynek gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Szczynek gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szczynek gotowany z olejem* 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szczynek gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 120 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 140 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Szczynek gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml			
						Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g						Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)									

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2573.96 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2306.21 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2280.00 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 341.37 g; W tym cukry: 63.87 g; Błonnik pok.: 22.73 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2577.46 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 356.70 g; W tym cukry: 33.07 g; Błonnik pok.: 53.33 g; Sól: 12.17 g;	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1670.51 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 262.04 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1885.47 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1314.55 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 30.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 223.11 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 1.85 g;
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskołuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2025-01-29 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Schab Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

Obiad	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grycikowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ SEL</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dymia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki owsiane 10 g (<u>GLU OW</u>)		Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Kolejaja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
PN	Wartość energetyczna: 2311.67 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 52.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2309.78 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 400.47 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2432.37 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; Węglowodany ogółem: 403.65 g; W tym cukry: 118.08 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.42 g;	Wartość energetyczna: 1980.05 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 32.56 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2329.78 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1603.15 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 38.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 118.03 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1677.63 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 13.16 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2050.97 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 941.56 kcal; Białko ogółem: 43.14 g; Tłuszcz: 15.58 g; Kw. tł. nasy.: 2.45 g; Węglowodany ogółem: 161.00 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2025-01-30 czwartek	Shadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 20 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 30 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 120 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 140 g (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wiewprzowego) 80 ml (GLU PSZ) Makaron 180 g (GLU PSZ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Jabłko 150 g			Jabłko 150 g			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 100 g (JAJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy konserwowej 100 g (JAJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 30 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatką z bójnicka wiewprzowa wędzona 50 g (SOJ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g		
		Wartość energetyczna: 2470.80 kcal; Białko ogółem: 86.10 g; Tłuszcz: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; W tym cukry: 63.55 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 10.01 g;	Wartość energetyczna: 2214.50 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 368.43 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2320.83 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 370.12 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 23.04 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2341.37 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Tłuszcz: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; W tym cukry: 51.31 g; Błonnik pok.: 50.62 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 2292.99 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 56.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1619.10 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1713.79 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 51.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 1974.74 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1387.22 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 227.46 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 50 g (MLE) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Pomarańcza 150 g		
2025-01-31 piątek Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 120 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB) Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki gotowane 140 g Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ) Keńfir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynekowa Extra- wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynekowa Extra-wędzonka wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (JAJ, MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLUPSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wędzony wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU, PSZ, SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna: 2279.68 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.06 g	Wartość energetyczna: 2197.52 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.16 g	Wartość energetyczna: 2112.49 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 46.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; W tym cukry: 63.70 g; Błonnik pok.: 19.79 g; Sól: 7.64 g	Wartość energetyczna: 2001.30 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 10.39 g	Wartość energetyczna: 2141.64 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; Węglowodany ogółem: 348.30 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 8.62 g	Wartość energetyczna: 1431.39 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 223.05 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 4.11 g	Wartość energetyczna: 1507.00 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 4.23 g	Wartość energetyczna: 1839.60 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.03 g	Wartość energetyczna: 1058.87 kcal; Białko ogółem: 41.08 g; Tłuszcz: 30.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.26 g; Węglowodany ogółem: 161.62 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 3.08 g
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskołuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne							
2025-02-01 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędzony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml								
		II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLUZYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Banan 150 g										
Obiad	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml		Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (<u>GOR.</u>) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 120 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 140 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy* 80 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Banan 150 g Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml								
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Wafle ryżowe 30 g	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)											

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mus z jabłek prażonych 80 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Maryny-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g (<u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2246.96 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 360.53 g; W tym cukry: 72.76 g; Błonnik pok.: 34.01 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 2323.44 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2242.29 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz: 46.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 385.07 g; W tym cukry: 105.22 g; Błonnik pok.: 25.30 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2150.74 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 317.79 g; W tym cukry: 39.60 g; Błonnik pok.: 42.84 g; Sól: 10.67 g;	Wartość energetyczna: 2281.69 kcal; Białko ogółem: 61.64 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 259.79 g; W tym cukry: 116.31 g; Błonnik pok.: 17.58 g; Sól: 3.47 g;	Wartość energetyczna: 1631.62 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g; W tym cukry: 116.31 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 4.09 g;	Wartość energetyczna: 1747.55 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g; W tym cukry: 116.31 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 2030.37 kcal; Białko ogółem: 76.57 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 317.65 g; W tym cukry: 126.32 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 5.33 g;	Wartość energetyczna: 1116.19 kcal; Białko ogółem: 40.17 g; Tłuszcz: 28.17 g; Kw. tł. nasy.: 3.51 g; Węglowodany ogółem: 184.02 g; W tym cukry: 54.76 g; Błonnik pok.: 17.88 g; Sól: 1.75 g;
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) mielona Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)			
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mlek)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mlek)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mlek)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mlek)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 PIM MSWiA

PD				Jabłko 150 g Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Jabłko 150 g			
Kolekcja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
P.N	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersi kurczaka- produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GÖR,</u>) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2436.88 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2554.65 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2593.56 kcal; Białko ogółem: 101.89 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 418.71 g; W tym cukry: 127.16 g; Błonnik pok.: 22.27 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2152.29 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2604.80 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1721.09 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 1752.01 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 263.78 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2050.06 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1083.77 kcal; Białko ogółem: 49.94 g; Tłuszcz: 28.33 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.91 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 2.37 g;

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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