

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2605.61 kcal; B: 120.6 g; T: 79.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 366.96 g; W tym cukry: 97.74 g; Bł.: 30.1 g; Sól: 8.25 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 51.71 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4306.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2585.78 kcal; B: 124.1 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 367.13 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 8.14 g; WW: 34.72 Por; Ener. z B: 19.2 %; Ener. z W: 53.45 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3827.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

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

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2375.97 kcal; B: 99.41 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; W: 380.8 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 6.42 g; WW: 36.29 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 60.85 %; Ener. z T: 20.27 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4109.03 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szykna gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szykna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2303.85 kcal; B: 126.14 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 295.01 g; W tym cukry: 46.19 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 10.39 g; WW: 25.48 Por; Ener. z B: 21.9 %; Ener. z W: 43.89 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 4555.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2613.69 kcal; B: 118.94 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 379.6 g; W tym cukry: 94.59 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.63 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 18.2 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4857.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2220.06 kcal; B: 47.6 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 338.44 g; W tym cukry: 102.39 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 4.24 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 8.58 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 32.82 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4264.92 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2358.28 kcal; B: 114.57 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 344.21 g; W tym cukry: 76.71 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 5.84 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 19.43 %; Ener. z W: 55.02 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4260.34 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2109.34 kcal; B: 94.79 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 15.45 g; W: 287.01 g; W tym cukry: 54.21 g; Bł.: 17.27 g; Sól: 2.69 g; WW: 27.05 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 51.15 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3974.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* b/soli 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2432.06 kcal; B: 129.24 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 319.37 g; W tym cukry: 87.41 g; Bł.: 13.65 g; Sól: 2.26 g; WW: 30.73 Por; Ener. z B: 21.26 %; Ener. z W: 50.28 %; Ener. z T: 26.46 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 3980.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Zapiekanek ziemniaczana- dieta () 300 g (SEL, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1947.76 kcal; B: 53.05 g; T: 37.98 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 359.87 g; W tym cukry: 96.73 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 5.35 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 10.89 %; Ener. z W: 68.49 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3597.34 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2085.52 kcal; B: 104.49 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 72.22 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 5.99 g; WW: 27.13 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4239.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, _),
- Wartości odżywcze: E: 2636.71 kcal; B: 106.23 g; T: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 395.59 g; W tym cukry: 99.23 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 6.29 g; WW: 36.47 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 55.18 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4270.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE, _), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 3068.61 kcal; B: 141.04 g; T: 81.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 454.47 g; W tym cukry: 125.62 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 10.35 g; WW: 42.39 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 54.92 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4747.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _), Ziemniaki 180 g, Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2582.41 kcal; B: 102.21 g; T: 74.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 388.9 g; W tym cukry: 98.87 g; Bł.: 38.67 g; Sól: 6.85 g; WW: 35.12 Por; Ener. z B: 15.83 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4353.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2362.62 kcal; B: 104.8 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 317.95 g; W tym cukry: 89.47 g; Bł.: 15.69 g; Sól: 3.52 g; WW: 30.31 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 51.17 %; Ener. z T: 28.96 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 4460.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2199.89 kcal; B: 96.24 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.52 g; W: 297.9 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 13.64 g; Sól: 2.71 g; WW: 28.47 Por; Ener. z B: 17.5 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 4099.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szykna zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szykna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2299.32 kcal; B: 105.9 g; T: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 345.05 g; W tym cukry: 66.5 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 9.03 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 18.42 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3138.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- Wartości odżywcze: E: 2455.18 kcal; B: 106.48 g; T: 62.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 372.07 g; W tym cukry: 92.27 g; Bł.: 17 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.66 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3564.18 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g , Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Banan 150 g ,
- Obiad: Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),
- Wartości odżywcze: E: 1946.61 kcal; B: 97.39 g; T: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 253.35 g; W tym cukry: 109.32 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 4.07 g; WW: 23.82 Por; Ener. z B: 20.01 %; Ener. z W: 48.71 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3758.08 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M Szaserów w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 120 g , Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, _), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2084.37 kcal; B: 104.13 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 260.41 g; W tym cukry: 110.99 g; Bł.: 17.64 g; Sól: 4.58 g; WW: 24.41 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 46.59 %; Ener. z T: 31.74 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3908.93 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 140 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2368.61 kcal; B: 118.2 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.9 g; W: 305.7 g; W tym cukry: 121.24 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.58 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 19.96 %; Ener. z W: 48.03 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 4493.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLUPSZ, JAJ, _), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _),

Wartości odżywcze: E: 2607.11 kcal; B: 116.09 g; T: 74.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 352.91 g; W tym cukry: 41.16 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 10.99 g; WW: 31.83 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 49.02 %; Ener. z T: 25.55 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4033.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 300 ml (GLUPSZ, SEL, _), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g , Ziemniaki 140 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2243.45 kcal; B: 140.66 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 278.74 g; W tym cukry: 72.68 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 10.28 g; WW: 24.65 Por; Ener. z B: 25.08 %; Ener. z W: 43.78 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 4953.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLUPSZ, JAJ, _), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2630.98 kcal; B: 110.89 g; T: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 375.71 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 9.93 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 52.11 %; Ener. z T: 24.01 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3887.5 mg;