

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wierzpowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wierzpowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 50 g			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 50 g		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Klopsik drobiowy z udzca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udzca 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 200 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami* (bez mleka) 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Makaron 140 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z truskawkę* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Arbuz 150 g			Arbuz 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza mannna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wierzpowa, wędzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU, ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2377.26 kcal; Białko ogółem: 98.36 g; Tłuszcz: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; Węglowodany ogółem: 361.18 g; W tym cukry: 65.99 g; Błonnik pok.: 33.23 g; Sól: 8.82 g;	Wartość energetyczna: 2319.34 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 371.97 g; W tym cukry: 93.34 g; Błonnik pok.: 20.73 g; Sól: 8.31 g;	Wartość energetyczna: 2311.19 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 373.26 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 19.94 g; Sól: 8.79 g;	Wartość energetyczna: 2467.84 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; Węglowodany ogółem: 344.56 g; W tym cukry: 57.15 g; Błonnik pok.: 52.23 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2224.37 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz: 48.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 374.56 g; W tym cukry: 93.84 g; Błonnik pok.: 19.95 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1675.18 kcal; Białko ogółem: 79.78 g; Tłuszcz: 44.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 245.20 g; W tym cukry: 91.79 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 5.61 g;	Wartość energetyczna: 1760.00 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; Węglowodany ogółem: 252.07 g; W tym cukry: 84.31 g; Błonnik pok.: 15.46 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 2043.58 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 19.15 g; Sól: 7.21 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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		
2024-07-09 wtorek	Sniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	
					Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidur 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				
2024-07-09 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mięsa) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mięsa) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z pora i jabłka z koperkiem (z olejem) 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mięsa) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mięsa) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Blika z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny () 80ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	
					Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				
2024-07-09 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Salatka zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka wiosenna 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa,wędzona,parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300ml		
					Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masielna Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
			Wartość energetyczna: 2377.74 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 368.17 g; W tym cukry: 77.52 g; Błonnik pok.: 31.54 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2422.24 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 376.27 g; W tym cukry: 81.38 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 8.33 g;	Wartość energetyczna: 2400.64 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 371.54 g; W tym cukry: 80.82 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 2290.81 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 332.94 g; W tym cukry: 60.99 g; Błonnik pok.: 46.27 g; Sól: 9.97 g;	Wartość energetyczna: 2407.28 kcal; Białko ogółem: 102.49 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 375.76 g; W tym cukry: 80.84 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 8.10 g;	Wartość energetyczna: 1673.31 kcal; Białko ogółem: 74.67 g; Tłuszcz: 42.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; Węglowodany ogółem: 253.20 g; W tym cukry: 104.01 g; Błonnik pok.: 13.25 g; Sól: 4.29 g;	Wartość energetyczna: 1837.63 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g; W tym cukry: 112.59 g; Błonnik pok.: 14.03 g; Sól: 4.82 g;	Wartość energetyczna: 2110.56 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 309.51 g; W tym cukry: 120.50 g; Błonnik pok.: 17.59 g; Sól: 6.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
2024-07-10 środa	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLUZYT.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUZYT.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) 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 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kalarepa 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kalarepa 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) 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 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kalarepa 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) 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 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kalarepa 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 (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE) Kalarepa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II-SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Ser zółty 30 g (MLE) Papryka świeża 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka wykwitna z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 120 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, PSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczebiński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz szczebiński 100 g (RYB, SOJ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynkowa Extra-wędzonka wędzona, wędzona, z wodą dodaną, 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek świeży 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLUZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pierś gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g (może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2113.53 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 57.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; Węglowodany ogółem: 328.13 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 29.73 g; Sól: 9.36 g;	Wartość energetyczna: 2231.67 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 96.92 g; Błonnik pok.: 23.99 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2224.79 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 365.50 g; W tym cukry: 103.12 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2160.82 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g; W tym cukry: 33.70 g; Błonnik pok.: 43.16 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2212.31 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz: 50.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; Węglowodany ogółem: 365.46 g; W tym cukry: 102.39 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 9.26 g;	Wartość energetyczna: 1446.82 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; Węglowodany ogółem: 213.64 g; W tym cukry: 85.31 g; Błonnik pok.: 14.17 g; Sól: 3.72 g;	Wartość energetyczna: 1544.44 kcal; Białko ogółem: 67.77 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 220.51 g; W tym cukry: 87.41 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 4.04 g;	Wartość energetyczna: 1918.13 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 277.96 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 20.33 g; Sól: 5.45 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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
Sztandar	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU, OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata 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, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Drynja z wody 80 g Salata 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Drynja z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Drynja z wody 80 g Salata 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) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ŻYT.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU, PSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ŻYT.) Mięso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g (GLU, PSZ) Ziemniaki młode 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, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień 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* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU, PSZ, SEL, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień 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, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU, PSZ, SEL, ŻYT.) Kaszaotto jęczmień z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU, PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				Jabłko 150 g Maślanka 150 ml (MLE)			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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Salata 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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 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 Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Salata 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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 40 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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 50 g Salata 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) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Surowka z marchwi i rzepy z olejem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		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	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	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	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	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ) 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	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	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
PN	Wartość energetyczna: 2292.45 kcal; Białko ogółem: 87.95 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; Węglowodany ogółem: 344.50 g; W tym cukry: 67.79 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.92 g;	Wartość energetyczna: 2241.12 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 344.44 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 8.68 g;	Wartość energetyczna: 2226.21 kcal; Białko ogółem: 96.22 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W tym cukry: 64.25 g; Błonnik pok.: 19.18 g; Sól: 7.15 g;	Wartość energetyczna: 2199.73 kcal; Białko ogółem: 94.56 g; Tłuszcz: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 316.23 g; W tym cukry: 59.51 g; Błonnik pok.: 49.81 g; Sól: 10.11 g;	Wartość energetyczna: 2270.46 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 66.99 g; Błonnik pok.: 25.96 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1723.46 kcal; Białko ogółem: 74.51 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; Węglowodany ogółem: 250.56 g; W tym cukry: 71.04 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.30 g;	Wartość energetyczna: 1812.52 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 256.22 g; W tym cukry: 73.29 g; Błonnik pok.: 23.28 g; Sól: 6.63 g;	Wartość energetyczna: 2088.57 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; Węglowodany ogółem: 295.75 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 8.38 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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
Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Szyunkowa Extra-wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SE) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2,0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyunkowa Extra-wędzona, wędzona, z wodą dodaną. 40 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SE) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SE) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g (RYB.) 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 (GLUPSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem penne/iamistym (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 180 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 100 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 120 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.) Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE) Ziemniaki młode gotowane 140 g (RYB.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Arbuz 150 g			Arbuz 150 g	
Kuchnia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Arbuz 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) mielona Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU, ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szyunka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 85.33 g; Błonnik pok.: 29.60 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2419.30 kcal; Białko ogółem: 102.32 g; Tłuszcz: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 375.54 g; W tym cukry: 111.75 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2313.33 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; W tym cukry: 105.23 g; Błonnik pok.: 22.21 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 107.20 g; Tłuszcz: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 42.76 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2311.85 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; Węglowodany ogółem: 368.59 g; W tym cukry: 104.36 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1557.56 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 218.80 g; W tym cukry: 89.67 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 3.85 g;	Wartość energetyczna: 1606.00 kcal; Białko ogółem: 71.77 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 221.48 g; W tym cukry: 89.96 g; Błonnik pok.: 15.62 g; Sól: 3.92 g;	Wartość energetyczna: 1973.61 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 62.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 264.59 g; W tym cukry: 96.77 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 5.12 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt		
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode 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 ( <b>SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wierzprowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki młode gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dymia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dymia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z soczewicy* 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dymia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka z piersi kurczaka-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej, 30 g ( <b>może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	Rogal maślany 50g, 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
		Wartość energetyczna: 2415.34 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 364.64 g; W tym cukry: 68.37 g; Błonnik pok.: 33.22 g; Sól: 7.37 g;	Wartość energetyczna: 2144.14 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g; W tym cukry: 67.71 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2174.37 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 328.79 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 19.77 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2260.49 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 41.27 g; Błonnik pok.: 47.46 g; Sól: 7.70 g;	Wartość energetyczna: 2163.49 kcal; Białko ogółem: 91.47 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 68.81 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1494.25 kcal; Białko ogółem: 58.40 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 235.68 g; W tym cukry: 102.83 g; Błonnik pok.: 13.49 g; Sól: 3.36 g;	Wartość energetyczna: 1635.67 kcal; Białko ogółem: 63.28 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; Węglowodany ogółem: 243.96 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 14.80 g; Sól: 4.12 g;	Wartość energetyczna: 1932.06 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 56.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; Węglowodany ogółem: 284.66 g; W tym cukry: 111.10 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 5.97 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
2024-07-14, niedziela	Straszenie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 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 (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatka zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Hummus 50 g (SEZ.) Pomidor 50 g		
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Mięso drobiowe mielone w sosie w/ 80 g (GLUPSZ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Brokuł gotowany * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL.) Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 100 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 120 g Brokuł gotowany * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, SEL.) Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (GLUPSZ, MLE.) Ziemniaki młode gotowane 140 g Brokuł gotowany * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g		Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) 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 (GLUPSZ, GLUŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) 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 (GLUPSZ, GLUŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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 (GLUPSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) 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
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chaika 50 g (GLUPSZ, JAJ.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szczykowy - produkt wiewrzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chaika 50 g (GLUPSZ, JAJ.)	Chaika 50 g (GLUPSZ, JAJ.) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2451.20 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; Weglowodany ogółem: 330.63 g; W tym cukry: 74.73 g; Błonnik pok.: 26.87 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2539.41 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Weglowodany ogółem: 375.77 g; W tym cukry: 113.20 g; Błonnik pok.: 21.23 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.41 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Weglowodany ogółem: 380.15 g; W tym cukry: 113.78 g; Błonnik pok.: 20.70 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 124.11 g; Tłuszcz: 87.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.03 g; Weglowodany ogółem: 288.71 g; W tym cukry: 46.25 g; Błonnik pok.: 42.94 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2509.01 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Weglowodany ogółem: 381.58 g; W tym cukry: 115.46 g; Błonnik pok.: 23.03 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 2065.62 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; Weglowodany ogółem: 254.05 g; W tym cukry: 79.76 g; Błonnik pok.: 13.81 g; Sól: 5.36 g;	Wartość energetyczna: 2163.93 kcal; Białko ogółem: 101.20 g; Tłuszcz: 82.91 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; Weglowodany ogółem: 260.02 g; W tym cukry: 81.64 g; Błonnik pok.: 14.59 g; Sól: 5.75 g;	Wartość energetyczna: 2424.26 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Weglowodany ogółem: 299.93 g; W tym cukry: 87.98 g; Błonnik pok.: 16.86 g; Sól: 6.87 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielony Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wędziny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Szykowna Extra- wędzonka wędzowa, wędzona z wodą dodaną 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Arbuz 150 g		
Obiad	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL, GOR.</b> ) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE, GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Mieszane pierzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty młodej * 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpit mięsno-warzynny (wiesprzowy) 80 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, SEL, SOJ, MLE.</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE.</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 180 g Surowka zydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzynna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT, GLU, JEZ.</b> )			Salatka owocowa (jabłko, banan, brzosz) 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłone niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielony Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wędziny parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2321.56 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; Węglowodany ogółem: 374.29 g; W tym cukry: 103.45 g; Błonnik pok.: 28.83 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 2358.31 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 403.09 g; W tym cukry: 126.20 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2340.14 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 361.80 g; W tym cukry: 106.33 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 7.82 g;	Wartość energetyczna: 2301.91 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 319.31 g; W tym cukry: 37.55 g; Błonnik pok.: 49.39 g; Sól: 10.18 g;	Wartość energetyczna: 2329.00 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 404.74 g; W tym cukry: 127.40 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1560.52 kcal; Białko ogółem: 61.13 g; Tłuszcz: 34.53 g; Kw. tł. nasy.: 15.86 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g; W tym cukry: 125.41 g; Błonnik pok.: 14.53 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1663.08 kcal; Białko ogółem: 60.73 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.00 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 127.35 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 3.53 g;	Wartość energetyczna: 2024.75 kcal; Białko ogółem: 76.04 g; Tłuszcz: 51.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 330.52 g; W tym cukry: 134.77 g; Błonnik pok.: 20.25 g; Sól: 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 zołgdkowych	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	
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	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 wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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> ) mielona Schab Maryny- wędzonka wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Pomidor/biskorki 80 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 wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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 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 wierzpowa, wędzona, parzona 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 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 wierzpowa, wędzona, parzona 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 wierzpowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 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
		II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</u> ) Jajko gotowane ki "M" 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Kompot owocowy 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> ) Pieczeń trzmińska mielone w sosie w/ 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Sznajki 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 trzmińska wierzpowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń trzmińska wierzpowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECCZ</u> ) Surówka z kalarepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata 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> ) Twaróg 100 g ( <u>MLE</u> ) Drynka z wody 80 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> ) Drynka z wody 100 g ( <u>MLE</u> ) 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Drynka z wody 80 g Salata 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek świeży 40 g Salata 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> ) Szprot w sosie pomidorowym 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Salata 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> ) Salata 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> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Salata 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> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT</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> ) Salata zielona 10 g	
		Wartość energetyczna: 2460.90 kcal; Białko ogółem: 99.80 g; Tłuszcz: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; Węglowodany ogółem: 381.00 g; W tym cukry: 59.35 g; Błonnik pok.: 36.81 g; Sol: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2324.59 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 365.40 g; W tym cukry: 63.38 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sol: 9.18 g;	Wartość energetyczna: 2235.12 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 331.66 g; W tym cukry: 65.19 g; Błonnik pok.: 18.68 g; Sol: 7.77 g;	Wartość energetyczna: 2420.02 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; Węglowodany ogółem: 350.85 g; W tym cukry: 43.55 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sol: 9.02 g;	Wartość energetyczna: 2323.94 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 365.26 g; W tym cukry: 63.28 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sol: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 1650.49 kcal; Białko ogółem: 69.17 g; Tłuszcz: 44.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 252.05 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 18.93 g; Sol: 4.74 g;	Wartość energetyczna: 1851.99 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 55.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; Węglowodany ogółem: 275.64 g; W tym cukry: 88.49 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sol: 5.00 g;	Wartość energetyczna: 2243.15 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 326.90 g; W tym cukry: 95.48 g; Błonnik pok.: 27.93 g; Sol: 6.91 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 40 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 73,5 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata 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>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Sernik Maryny- wędzonka wiewprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Pastyka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g	
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dymia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Dymia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Dymia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 120 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 120 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazyliowy* 50 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 120 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 80 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki młode gotowane 140 g Salata zielona z jogurtem 60 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Gruszka 150 g			Gruszka 150 g	
Katańca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu i rzodkiewki 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2215.58 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; Węglowodany ogółem: 361.05 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2259.35 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; Węglowodany ogółem: 388.43 g; W tym cukry: 112.43 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 8.40 g;	Wartość energetyczna: 2308.74 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 393.21 g; W tym cukry: 118.72 g; Błonnik pok.: 20.28 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1918.65 kcal; Białko ogółem: 104.01 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 295.84 g; W tym cukry: 33.42 g; Błonnik pok.: 40.25 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2297.38 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 393.37 g; W tym cukry: 118.06 g; Błonnik pok.: 22.54 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1457.34 kcal; Białko ogółem: 68.88 g; Tłuszcz: 32.85 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; Węglowodany ogółem: 228.67 g; W tym cukry: 90.76 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 3.96 g;	Wartość energetyczna: 1603.84 kcal; Białko ogółem: 72.35 g; Tłuszcz: 43.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; Węglowodany ogółem: 236.97 g; W tym cukry: 92.60 g; Błonnik pok.: 15.76 g; Sól: 4.63 g;	Wartość energetyczna: 1899.08 kcal; Białko ogółem: 95.21 g; Tłuszcz: 48.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 279.38 g; W tym cukry: 99.97 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 5.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
2024-07-18 czwartek	Sniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica Sopocka wierzprowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny * (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 180 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 180 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLUPSZ) Surowka 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 (GLUPSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 180 g (GLUPSZ, SEL) Surowka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 120 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 120 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 140 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wierzprowego) 150 g (GLUPSZ, SEL) Makaron 140 g (GLUPSZ, SEL) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml (MLE) Jabłko 150 g			Banan 150 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatka zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatka zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g (SOJ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Lopatka zbojnicka wierzprowa wędzona 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatka zbojnicka wierzprowa wędzona 30 g (SOJ) Rzodkiew biała 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Lopatka zbojnicka wierzprowa wędzona 50 g (SOJ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g	Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salata zielona 10 g
		Wartość energetyczna: 2447.35 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 74.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; Węglowodany ogółem: 375.03 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 33.52 g; Sol: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 2290.99 kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 367.01 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sol: 9.41 g;	Wartość energetyczna: 2325.51 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 369.13 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sol: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 2317.91 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 333.37 g; W tym cukry: 53.61 g; Błonnik pok.: 52.09 g; Sol: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2310.99 kcal; Białko ogółem: 89.00 g; Tłuszcz: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sol: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1697.36 kcal; Białko ogółem: 76.34 g; Tłuszcz: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 256.96 g; W tym cukry: 83.27 g; Błonnik pok.: 17.75 g; Sol: 4.81 g;	Wartość energetyczna: 1782.69 kcal; Białko ogółem: 76.00 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 263.10 g; W tym cukry: 86.21 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sol: 5.19 g;	Wartość energetyczna: 2036.36 kcal; Białko ogółem: 88.42 g; Tłuszcz: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; W tym cukry: 93.27 g; Błonnik pok.: 24.22 g; Sol: 7.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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
Sniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Nektarynka 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 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 (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny 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		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)		
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLUPSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki młode gotowane 180 g Surówka z kapuszy młodej z olejem 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 młode 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) Warzywa po grecku* 130 g (GLU, PSZ, SEL) Ziemniaki młode gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/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 młode gotowane 180 g Surówka z kapuszy młodej z olejem 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 młode 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 młode 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 młode 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 młode gotowane 140 g Warzywa po grecku* 130 g (GLU, PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU, PSZ, GLUŻYT, GLU, JECZ) Keir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE)		Nektarynka 1 szt 1 szt		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynekowa Extra-wędzonka wierzprowa, wędzona z wodą dodana. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynekowa Extra-wędzonka wierzprowa, wędzona z wodą dodana. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salatka wiosenna 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (GLU, PSZ, MLE) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salatka wiosenna 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salatka wiosenna 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Salatka wiosenna 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU, PSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLUŻYT, Masło extra 82% 5 g (MLE) Płat szynkowy - produkt wierzprowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU, PSZ, SOJ, Salata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2329.53 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 72.40 g; Błonnik pok.: 29.64 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2254.67 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2151.27 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 341.06 g; W tym cukry: 78.97 g; Błonnik pok.: 20.42 g; Sól: 7.65 g;	Wartość energetyczna: 2061.65 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 63.68 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W tym cukry: 35.53 g; Błonnik pok.: 45.04 g; Sól: 8.14 g;	Wartość energetyczna: 2129.91 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; Węglowodany ogółem: 340.52 g; W tym cukry: 77.71 g; Błonnik pok.: 23.43 g; Sól: 8.63 g;	Wartość energetyczna: 1353.00 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; Węglowodany ogółem: 192.04 g; W tym cukry: 72.83 g; Błonnik pok.: 13.34 g; Sól: 3.40 g;	Wartość energetyczna: 1425.01 kcal; Białko ogółem: 63.29 g; Tłuszcz: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; Węglowodany ogółem: 196.89 g; W tym cukry: 74.93 g; Błonnik pok.: 14.20 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 1794.25 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 241.40 g; W tym cukry: 84.29 g; Błonnik pok.: 17.95 g; Sól: 4.68 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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
Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 40 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 40 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kalepka 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papyka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka 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>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka 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>GLUPSZ, SEL</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Surowka z seleria i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</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>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
Kąpiel	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wędzona, wędzona, parzona z wodą dodana. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, SEL, GOR</u> ) Salata zielona 10 g	Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Rogal maślany 50g. 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2204.71 kcal; Białko ogółem: 83.06 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 356.86 g; W tym cukry: 71.39 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Soli: 9.07 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; Soli: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2200.77 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 374.91 g; W tym cukry: 105.46 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Soli: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2124.75 kcal; Białko ogółem: 95.68 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; W tym cukry: 41.31 g; Błonnik pok.: 47.09 g; Soli: 10.42 g;	Wartość energetyczna: 2281.69 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; Węglowodany ogółem: 392.77 g; W tym cukry: 103.75 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Soli: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1592.22 kcal; Białko ogółem: 63.26 g; Tłuszcz: 40.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 254.32 g; W tym cukry: 98.87 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Soli: 4.44 g;	Wartość energetyczna: 1680.33 kcal; Białko ogółem: 61.42 g; Tłuszcz: 47.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 262.83 g; W tym cukry: 100.93 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Soli: 4.75 g;	Wartość energetyczna: 1966.91 kcal; Białko ogółem: 75.23 g; Tłuszcz: 52.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.99 g; Węglowodany ogółem: 311.10 g; W tym cukry: 110.84 g; Błonnik pok.: 22.69 g; Soli: 5.99 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-21 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków zołądkowych	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	
2024-07-21 niedziela	Sniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatką zbojnicka wiewrzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Stupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 130 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Pulpet wiewrzowy 80 g ( <u>GLUPSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowanych z olejem* 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 130 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 180 g Mizeria 130 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 60 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <u>GLUPSZ</u> ) Ziemniaki młode gotowane 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Arbuz 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )			Arbuz 150 g		
	Kolejka	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Stupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ) Banan 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml
PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, 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: GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2372.58 kcal; Białko ogółem: 103.17 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 368.09 g; W tym cukry: 97.27 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2522.25 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 400.00 g; W tym cukry: 121.11 g; Błonnik pok.: 18.28 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2552.52 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 408.65 g; W tym cukry: 127.43 g; Błonnik pok.: 20.90 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2118.51 kcal; Białko ogółem: 110.88 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 302.82 g; W tym cukry: 58.17 g; Błonnik pok.: 40.22 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 2572.40 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 405.84 g; W tym cukry: 126.68 g; Błonnik pok.: 23.16 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1685.56 kcal; Białko ogółem: 80.03 g; Tłuszcz: 37.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; Węglowodany ogółem: 261.50 g; W tym cukry: 111.74 g; Błonnik pok.: 11.63 g; Sól: 3.65 g;	Wartość energetyczna: 1712.88 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; Węglowodany ogółem: 263.15 g; W tym cukry: 116.86 g; Błonnik pok.: 12.26 g; Sól: 3.89 g;	Wartość energetyczna: 2064.77 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; Węglowodany ogółem: 307.46 g; W tym cukry: 123.16 g; Błonnik pok.: 14.14 g; Sól: 4.75 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,  
SO2 - 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 JEĆZ - 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,