

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z fasoli* 100 g (**JAJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g, Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.03 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.76 Por; : 419.92 %; : 1163.88 %; Ener. z T: 356.43 %; Ener. z Bł.: 147.05 %; K: 3547.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.92 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.05 g; WW: 37.24 Por; : 441.11 %; : 1231.14 %; Ener. z T: 330 %; Ener. z Bł.: 77.97 %; K: 2590.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 41.11 %; : 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: 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,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2400.28 kcal; Białko ogółem: 90.49 g; Tłuszcz: 54.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.6 g; Węglowodany ogółem: 400.87 g; W tym cukry: 109.5 g; Błonnik pok.: 22.08 g; Sól: 7.61 g; WW: 37.87 Por; : 337.86 %; : 1149.63 %; Ener. z T: 360.04 %; Ener. z Bł.: 44.01 %; K: 3142.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA- M PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Pomarańcza 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasztet z fasoli* 100 g (**JAJ**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.44 kcal; Białko ogółem: 101.66 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 348.23 g; W tym cukry: 50.19 g; Błonnik pok.: 57.13 g; Sól: 7.32 g; WW: 29.21 Por; : 544.81 %; : 1244.03 %; Ener. z T: 449.98 %; Ener. z Bł.: 210.94 %; K: 4796.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.08 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; Węglowodany ogółem: 400.72 g; W tym cukry: 108.37 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 8.58 g; WW: 37.54 Por; : 418.39 %; : 1224.23 %; Ener. z T: 384.47 %; Ener. z Bł.: 89.26 %; K: 3065.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (**JAJ, MLE, SEL**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.37 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.76 g; WW: 30.46 Por; : 298.71 %; : 1218.13 %; Ener. z T: 302.15 %; Ener. z Bł.: 105.79 %; K: 4158.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL₁), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 100 g (MLE₁), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 355.1 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.17 g; WW: 33.59 Por; : 395.23 %; : 1170.04 %; Ener. z T: 315.12 %; Ener. z Bł.: 89.37 %; K: 3007.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL₁), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 20 ml , Ziemniaki gotowane 200 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 2.43 g; WW: 27.82 Por; : 392.7 %; : 1087.2 %; Ener. z T: 379.42 %; Ener. z Bł.: 80.17 %; K: 3731.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 441.27 %; : 1245.15 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.17 %; K: 4352.81 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 384.34 %; : 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE₁), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA- M PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g , Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2254.04 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Tłuszcz: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; Węglowodany ogółem: 334.36 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 11.4 g; Sól: 1.05 g; WW: 32.43 Por; : 440.79 %; : 1269.64 %; Ener. z T: 329.17 %; Ener. z Bł.: 66.27 %; K: 3102.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.1 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 100.2 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.48 g; WW: 33.49 Por; : 363.89 %; : 1253.75 %; Ener. z T: 278.17 %; Ener. z Bł.: 73.48 %; K: 2131.32 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Makaron 180 g (GLU PSZ,), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2000.67 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.29 g; WW: 28.89 Por; : 304.74 %; : 946.8 %; Ener. z T: 293.65 %; Ener. z Bł.: 42.86 %; K: 3133.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.86 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.69 g; WW: 37.15 Por; : 326.25 %; : 1143.72 %; Ener. z T: 384.43 %; Ener. z Bł.: 139.7 %; K: 3415.42 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2767.67 kcal; Białko ogółem: 111.61 g; Tłuszcz: 60.7 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 454.47 g; W tym cukry: 121.14 g; Błonnik pok.: 28.16 g; Sól: 10.19 g; WW: 42.68 Por; : 540.87 %; : 1531.41 %; Ener. z T: 410.13 %; Ener. z Bł.: 105.83 %; K: 3471.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek Fromage 100 g (**GLUPSZ, MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z fasoli* 100 g (**JAJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2662.11 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.42 Por; : 338.83 %; : 1160.45 %; Ener. z T: 470.72 %; Ener. z Bł.: 149.18 %; K: 3416.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki gotowane 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 50 g, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 3.08 g; WW: 31.76 Por; : 378.15 %; : 1288.2 %; Ener. z T: 376.38 %; Ener. z Bł.: 79.37 %; K: 3950.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki gotowane 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2241.49 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 2.35 g; WW: 33.26 Por; : 373.44 %; : 1365.93 %; Ener. z T: 362.75 %; Ener. z Bł.: 88.83 %; K: 4259.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.7 g; Węglowodany ogółem: 386.3 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 8.2 g; WW: 36.61 Por; : 438.46 %; : 1264.39 %; Ener. z T: 358.23 %; Ener. z Bł.: 78.38 %; K: 2382.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.3 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 17.6 g; Sól: 8.1 g; WW: 36.53 Por; : 370.82 %; : 1219.27 %; Ener. z T: 313.43 %; Ener. z Bł.: 29.24 %; K: 3593.26 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 120 g (GLU PSZ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1579.12 kcal; Białko ogółem: 59.66 g; Tłuszcz: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 15.43 g; Węglowodany ogółem: 254.78 g; W tym cukry: 97.66 g; Błonnik pok.: 16.81 g; Sól: 3.98 g; WW: 23.91 Por; : 362.1 %; : 1055.58 %; Ener. z T: 257.99 %; Ener. z Bł.: 119.08 %; K: 2643.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLUPSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (**GLUPSZ, SEL_i**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL_i**), Makaron 120 g (**GLUPSZ_i**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ_i**), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ_i**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1689.98 kcal; Białko ogółem: 59.39 g; Tłuszcz: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 267.96 g; W tym cukry: 108.83 g; Błonnik pok.: 18.06 g; Sól: 4.3 g; WW: 25.11 Por; : 374.75 %; : 1151.9 %; Ener. z T: 304.4 %; Ener. z Bł.: 115.27 %; K: 2771.64 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLUPSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (**GLUPSZ, SEL_i**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL_i**), Makaron 140 g (**GLUPSZ_i**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ_i**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ_i**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1887.91 kcal; Białko ogółem: 67.73 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; W tym cukry: 111.56 g; Błonnik pok.: 22.26 g; Sól: 6.04 g; WW: 28.2 Por; : 439.87 %; : 1249.17 %; Ener. z T: 335.98 %; Ener. z Bł.: 135.17 %; K: 2992.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Pasta z twarogu 50 g (**MLE_i**), Cukinia pieczona z olejem * 50 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL_i**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLUPSZ, SEL_i**), Makaron 180 g (**GLUPSZ_i**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ_i**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.18 g; WW: 32.14 Por; : 393.92 %; : 802.84 %; Ener. z T: 389.83 %; Ener. z Bł.: 68.86 %; K: 2692.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Twarożek 50 g (MLE.),
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ. SEL.), Makaron 180 g (GLU PSZ.), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.), Mus z jabłek prażonych 60 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1607.87 kcal; Białko ogółem: 79.76 g; Tłuszcz: 22.94 g; Kw. tł. nasy.: 4.78 g; Węglowodany ogółem: 278 g; W tym cukry: 59.92 g; Błonnik pok.: 13.56 g; Sól: 6.05 g; WW: 26.52 Por; : 465.23 %; : 1013.44 %; Ener. z T: 223.54 %; Ener. z Bł.: 78.1 %; K: 2083.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Pasta z twarogu 50 g (MLE.), Cukinia pieczona z olejem * 50 g ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ. SEL.), Makaron 180 g (GLU PSZ.), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.13 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 10.19 g; WW: 31.4 Por; : 501.08 %; : 900.35 %; Ener. z T: 421.24 %; Ener. z Bł.: 120.93 %; K: 3018.38 mg;