

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyunka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunka Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II/ SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Papryka świeża 50 g		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Szczynek gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Naleśniki z serem białym 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Szczynek gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomarańcza 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomarańcza 150 g		Pomarańcza 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szyunkowa Extra- wędzonka wiewprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2709.33 kcal; Białko ogółem: 115.18 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 385.52 g; W tym cukry: 113.90 g; Błonnik pok.: 30.73 g; Sól: 11.83 g;	Wartość energetyczna: 2406.55 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 395.52 g; W tym cukry: 122.60 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.47 g;	Wartość energetyczna: 2357.28 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; Węglowodany ogółem: 377.02 g; W tym cukry: 78.01 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2428.32 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 80.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; W tym cukry: 41.19 g; Błonnik pok.: 55.20 g; Sól: 10.53 g;	Wartość energetyczna: 2311.58 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 398.14 g; W tym cukry: 123.10 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.80 g;	Wartość energetyczna: 2078.57 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 64.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; Węglowodany ogółem: 287.80 g; W tym cukry: 131.51 g; Błonnik pok.: 13.83 g; Sól: 7.23 g;	Wartość energetyczna: 2149.97 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 289.29 g; W tym cukry: 124.73 g; Błonnik pok.: 16.11 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2412.09 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; Węglowodany ogółem: 324.39 g; W tym cukry: 130.05 g; Błonnik pok.: 19.53 g; Sól: 10.26 g;	Wartość energetyczna: 1514.19 kcal; Białko ogółem: 53.34 g; Tłuszcz: 39.22 g; Kw. tł. nasy.: 6.72 g; Węglowodany ogółem: 250.83 g; W tym cukry: 32.96 g; Błonnik pok.: 24.76 g; Sól: 2.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jaglana 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 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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 300 ml	Kasza jaglana 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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 300 ml	Kasza jaglana 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 300 ml	Kasza jaglana 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 250 ml	Kasza jaglana 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 300 ml	Kasza jaglana 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 300 ml	
				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 poł. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Słupki z marchewki 70 g		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 120 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 140 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos własny (l) 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Jabłko 150 g Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				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> )		
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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Cukinia pieczona z koncentratem* 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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>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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Salata 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Salata 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Salata 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% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa 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 dębowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa 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 dębowa 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 dębowa 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	
PN	Wartość energetyczna: 2379.22 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 66.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; W tym cukry: 73.99 g; Błonnik pok.: 32.29 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2348.98 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 79.60 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 8.25 g;	Wartość energetyczna: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 367.65 g; W tym cukry: 80.83 g; Błonnik pok.: 20.71 g; Sól: 7.49 g;	Wartość energetyczna: 2303.20 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; W tym cukry: 58.22 g; Błonnik pok.: 48.05 g; Sól: 9.44 g;	Wartość energetyczna: 2399.83 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; W tym cukry: 80.85 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 8.11 g;	Wartość energetyczna: 1622.18 kcal; Białko ogółem: 74.65 g; Tłuszcz: 44.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; Węglowodany ogółem: 237.91 g; W tym cukry: 87.47 g; Błonnik pok.: 16.40 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1785.71 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; Węglowodany ogółem: 248.70 g; W tym cukry: 96.09 g; Błonnik pok.: 17.20 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2075.19 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 292.83 g; W tym cukry: 103.91 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.44 g;	Wartość energetyczna: 1151.71 kcal; Białko ogółem: 44.53 g; Tłuszcz: 33.40 g; Kw. tł. nasy.: 4.23 g; Węglowodany ogółem: 176.41 g; W tym cukry: 39.81 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 1.71 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	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.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-11-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. 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) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. 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-pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. 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 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g			
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 120 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 140 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki gotowane 180 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE)			
	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Jabłko pieczone 150 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Mielona Szynkowa Extra-wędzonka, wędzona, z wodą dodaną. 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mielona Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Piers gotowana premium-dr, produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 10 g			
	Wartość energetyczna: 2065,82 kcal; Białko ogółem: 84,42 g; Tłuszcz: 45,75 g; Kw. tł. nasy.: 20,54 g; Węglowodany ogółem: 342,80 g; W tym cukry: 58,14 g; Błonnik pok.: 30,10 g; Sól: 9,50 g;	Wartość energetyczna: 2253,45 kcal; Białko ogółem: 83,38 g; Tłuszcz: 44,69 g; Kw. tł. nasy.: 20,38 g; Węglowodany ogółem: 391,63 g; W tym cukry: 99,13 g; Błonnik pok.: 26,83 g; Sól: 8,54 g;	Wartość energetyczna: 2257,19 kcal; Białko ogółem: 86,99 g; Tłuszcz: 50,23 g; Kw. tł. nasy.: 20,87 g; Węglowodany ogółem: 374,01 g; W tym cukry: 102,31 g; Błonnik pok.: 21,30 g; Sól: 8,61 g;	Wartość energetyczna: 2113,22 kcal; Białko ogółem: 96,47 g; Tłuszcz: 59,84 g; Kw. tł. nasy.: 27,25 g; Węglowodany ogółem: 320,80 g; W tym cukry: 42,54 g; Błonnik pok.: 45,82 g; Sól: 9,63 g;	Wartość energetyczna: 2244,71 kcal; Białko ogółem: 84,85 g; Tłuszcz: 50,12 g; Kw. tł. nasy.: 20,91 g; Węglowodany ogółem: 373,97 g; W tym cukry: 101,58 g; Błonnik pok.: 23,46 g; Sól: 9,26 g;	Wartość energetyczna: 1490,96 kcal; Białko ogółem: 66,12 g; Tłuszcz: 35,07 g; Kw. tł. nasy.: 15,67 g; Węglowodany ogółem: 235,41 g; W tym cukry: 95,85 g; Błonnik pok.: 15,37 g; Sól: 4,36 g;	Wartość energetyczna: 1592,18 kcal; Białko ogółem: 66,42 g; Tłuszcz: 42,88 g; Kw. tł. nasy.: 20,36 g; Węglowodany ogółem: 243,22 g; W tym cukry: 97,87 g; Błonnik pok.: 16,39 g; Sól: 4,68 g;	Wartość energetyczna: 1917,47 kcal; Białko ogółem: 82,95 g; Tłuszcz: 46,72 g; Kw. tł. nasy.: 21,79 g; Węglowodany ogółem: 301,36 g; W tym cukry: 106,05 g; Błonnik pok.: 21,31 g; Sól: 6,63 g;	Wartość energetyczna: 1199,49 kcal; Białko ogółem: 39,79 g; Tłuszcz: 28,63 g; Kw. tł. nasy.: 5,83 g; Węglowodany ogółem: 206,17 g; W tym cukry: 38,46 g; Błonnik pok.: 18,18 g; Sól: 2,40 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	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.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dyńnia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dyńnia z wody 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Dyńnia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU, OW,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II/ SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT,</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Sałata szwedzka z olejem b/c 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU, PSZ, SEL,</u> ) Kaszotto jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Sałata szwedzka z olejem b/c 130 g ( <u>GOR,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ŻYT,</u> ) Bitka schabowa 80 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU, JECZ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem b/c 130 g ( <u>GOR,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU, PSZ, JAJ, MLE, SOJ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD				Mandarynka 150 g Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Mandarynka 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* dieta 80 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU, PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* 40 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata jarzynowa* 80 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 2131.44 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.30 g;	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU, PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 1711.21 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.39 g;	Bułka pszenna długa krojona 1802.31 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.75 g;	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <u>GLU, PSZ, SOJ,</u> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2367.69 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; Węglowodany ogółem: 387.59 g; W tym cukry: 74.58 g; Błonnik pok.: 42.24 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2245.90 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g; W tym cukry: 62.64 g; Błonnik pok.: 29.41 g; Sól: 8.81 g;	Wartość energetyczna: 2264.04 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 60.89 g; Błonnik pok.: 20.97 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 2131.44 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.67 g; Węglowodany ogółem: 316.30 g; W tym cukry: 54.81 g; Błonnik pok.: 48.99 g; Sól: 10.10 g;	Wartość energetyczna: 2275.90 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; W tym cukry: 64.44 g; Błonnik pok.: 27.16 g; Sól: 7.84 g;	Wartość energetyczna: 1711.21 kcal; Białko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz: 50.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.80 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; W tym cukry: 67.65 g; Błonnik pok.: 21.31 g; Sól: 6.39 g;	Wartość energetyczna: 1802.31 kcal; Białko ogółem: 73.71 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 256.09 g; W tym cukry: 69.67 g; Błonnik pok.: 22.61 g; Sól: 6.75 g;	Wartość energetyczna: 2076.74 kcal; Białko ogółem: 86.02 g; Tłuszcz: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g; W tym cukry: 76.80 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 8.57 g;	Wartość energetyczna: 1184.58 kcal; Białko ogółem: 47.22 g; Tłuszcz: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 6.13 g; Węglowodany ogółem: 170.31 g; W tym cukry: 35.96 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Dżem 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynkowa Extra-wędzonka wleprzona,wędzona,z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 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 ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa Extra- wędzonka wleprzona,wędzona z wodą dodaną, 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Dżem 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 40 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 50 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Jabłko 150 g	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <u>SEL</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 ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2299.97 kcal; Białko ogółem: 99.45 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; W tym cukry: 73.76 g; Błonnik pok.: 31.57 g; Sól: 9.17 g;	Wartość energetyczna: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; Węglowodany ogółem: 376.79 g; W tym cukry: 102.62 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.39 g;	Wartość energetyczna: 2345.73 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Tłuszcz: 54.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 377.08 g; W tym cukry: 104.42 g; Błonnik pok.: 22.81 g; Sól: 7.59 g;	Wartość energetyczna: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 106.12 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; W tym cukry: 48.24 g; Błonnik pok.: 45.01 g; Sól: 9.29 g;	Wartość energetyczna: 2343.13 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 54.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; Węglowodany ogółem: 376.89 g; W tym cukry: 103.48 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 8.23 g;	Wartość energetyczna: 1570.98 kcal; Białko ogółem: 76.76 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; Węglowodany ogółem: 220.95 g; W tym cukry: 94.08 g; Błonnik pok.: 16.43 g; Sól: 4.51 g;	Wartość energetyczna: 1622.17 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 224.32 g; W tym cukry: 93.98 g; Błonnik pok.: 17.62 g; Sól: 4.76 g;	Wartość energetyczna: 1990.79 kcal; Białko ogółem: 99.14 g; Tłuszcz: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; Węglowodany ogółem: 267.61 g; W tym cukry: 99.79 g; Błonnik pok.: 22.25 g; Sól: 6.48 g;	Wartość energetyczna: 1197.54 kcal; Białko ogółem: 40.03 g; Tłuszcz: 39.25 g; Kw. tł. nasy.: 8.01 g; Węglowodany ogółem: 181.54 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 21.32 g; Sól: 2.42 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	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	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Platki 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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	Platki 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 wieprzowa, 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/ SN					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 w kartoniku 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 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 wieprzowy 100 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 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 wieprzowy 120 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki 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 wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Banan 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD					Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Masłanka 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</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dynia z wody 80 g Sałata zielona 20 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 Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Dynia 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</b> ) Ogórek kiszony 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 30 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Bułka maślana 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> ) Szynka 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> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Wartość energetyczna: 2441.34 kcal; Białko ogółem: 95.98 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 371.35 g; W tym cukry: 65.85 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 8.75 g;	Wartość energetyczna: 2176.54 kcal; Białko ogółem: 88.90 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 336.30 g; W tym cukry: 66.90 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 8.83 g;	Wartość energetyczna: 2206.77 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 57.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; Węglowodany ogółem: 337.30 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2286.49 kcal; Białko ogółem: 106.64 g; Tłuszcz: 70.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; W tym cukry: 38.75 g; Błonnik pok.: 47.89 g; Sól: 9.07 g;	Wartość energetyczna: 2195.89 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 337.55 g; W tym cukry: 68.00 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 1521.52 kcal; Białko ogółem: 60.07 g; Tłuszcz: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; Węglowodany ogółem: 239.81 g; W tym cukry: 101.60 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 4.32 g;	Wartość energetyczna: 1670.14 kcal; Białko ogółem: 65.00 g; Tłuszcz: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 249.98 g; W tym cukry: 101.93 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 5.07 g;	Wartość energetyczna: 1950.86 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 1106.77 kcal; Białko ogółem: 41.71 g; Tłuszcz: 29.63 g; Kw. tł. nasy.: 5.55 g; Węglowodany ogółem: 177.32 g; W tym cukry: 55.13 g; Błonnik pok.: 18.13 g; Sól: 2.01 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana 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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) mielona Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Łopatką zbojniczą wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Serek homogenizowany o smaku waniliowym 140g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL.</b> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec z kurczaka gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g Brokuł gotowany* 130 g Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 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> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )			Chałka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2484.10 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 339.39 g; W tym cukry: 74.64 g; Błonnik pok.: 27.94 g; Sól: 8.16 g;	Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.67 g;	Wartość energetyczna: 2374.81 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; W tym cukry: 112.97 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.71 g;	Wartość energetyczna: 2320.35 kcal; Białko ogółem: 123.30 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; W tym cukry: 44.67 g; Błonnik pok.: 43.68 g; Sól: 8.77 g;	Wartość energetyczna: 2541.41 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 390.09 g; W tym cukry: 114.65 g; Błonnik pok.: 23.64 g; Sól: 6.69 g;	Wartość energetyczna: 1893.57 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; Węglowodany ogółem: 245.12 g; W tym cukry: 82.08 g; Błonnik pok.: 10.91 g; Sól: 3.99 g;	Wartość energetyczna: 1995.47 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; W tym cukry: 83.88 g; Błonnik pok.: 11.76 g; Sól: 4.38 g;	Wartość energetyczna: 2274.84 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 296.15 g; W tym cukry: 92.67 g; Błonnik pok.: 15.28 g; Sól: 5.50 g;	Wartość energetyczna: 1128.03 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.44 g; Węglowodany ogółem: 144.05 g; W tym cukry: 33.86 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 2.23 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	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.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW,</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> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata 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>GLU PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata 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>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem 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>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Dżem 80 g Sałata 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>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Rzodkiew biała plastry 40 g Sałata 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>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Rzodkiew biała plastry 50 g Sałata 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>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</b> ) Rzodkiew biała plastry 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Szynkowa Extra- wędzonka wieprzowa, wędzona, z wodą dodaną. 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Mandarynka 150 g	
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Śurówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 120 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL,</b> ) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR,</b> ) Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL,</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE,</b> ) Ryż na sypko 180 g Śurówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU, PSZ,</b> )			Sok jabłkowy 100% 0,2l w kartoniku 1 szt		
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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 40 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ,</b> ) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</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> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2332.90 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 377.83 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 30.37 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 2378.26 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 408.08 g; W tym cukry: 131.19 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.93 g;	Wartość energetyczna: 2339.18 kcal; Białko ogółem: 86.22 g; Tłuszcz: 66.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 360.20 g; W tym cukry: 89.85 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 7.91 g;	Wartość energetyczna: 2258.51 kcal; Białko ogółem: 96.45 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; W tym cukry: 38.17 g; Błonnik pok.: 53.84 g; Sól: 11.27 g;	Wartość energetyczna: 2348.95 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; Węglowodany ogółem: 409.73 g; W tym cukry: 123.39 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 8.13 g;	Wartość energetyczna: 1492.87 kcal; Białko ogółem: 59.58 g; Tłuszcz: 34.10 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; Węglowodany ogółem: 248.89 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 13.95 g; Sól: 3.22 g;	Wartość energetyczna: 1598.31 kcal; Białko ogółem: 59.35 g; Tłuszcz: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; W tym cukry: 128.49 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 3.54 g;	Wartość energetyczna: 1960.36 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; W tym cukry: 135.56 g; Błonnik pok.: 20.75 g; Sól: 5.11 g;	Wartość energetyczna: 1485.95 kcal; Białko ogółem: 42.23 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.60 g; Węglowodany ogółem: 229.37 g; W tym cukry: 40.09 g; Błonnik pok.: 21.67 g; Sól: 3.25 g;



Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwa strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron 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. 20 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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. 30 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 40 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</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. 40 g ( <b>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ SN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Szpinaż gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Szpinaż gotowany z olejem* 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolejacja	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dynia 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Dynia 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 40 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</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> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak zapiekany-produkt drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony, zapiekany z dod. biał. mleka w osłonce niejadalnej. 30 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR, może zawierać: GLU PSZ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2573.96 kcal; Białko ogółem: 96.35 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 379.02 g; W tym cukry: 59.52 g; Błonnik pok.: 38.93 g; Sól: 12.56 g;	Wartość energetyczna: 2306.21 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 62.57 g; Błonnik pok.: 27.15 g; Sól: 9.37 g;	Wartość energetyczna: 2272.48 kcal; Białko ogółem: 100.36 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; Węglowodany ogółem: 340.01 g; W tym cukry: 63.40 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 8.30 g;	Wartość energetyczna: 2579.93 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 356.26 g; W tym cukry: 33.30 g; Błonnik pok.: 52.72 g; Sól: 12.08 g;	Wartość energetyczna: 2305.56 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 62.46 g; Błonnik pok.: 27.12 g; Sól: 9.35 g;	Wartość energetyczna: 1670.51 kcal; Białko ogółem: 68.21 g; Tłuszcz: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 262.04 g; W tym cukry: 97.59 g; Błonnik pok.: 21.30 g; Sól: 5.38 g;	Wartość energetyczna: 1885.47 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; W tym cukry: 100.20 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2250.46 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 336.27 g; W tym cukry: 107.41 g; Błonnik pok.: 31.42 g; Sól: 8.52 g;	Wartość energetyczna: 1314.55 kcal; Białko ogółem: 49.97 g; Tłuszcz: 30.16 g; Kw. tł. nasy.: 5.01 g; Węglowodany ogółem: 223.11 g; W tym cukry: 50.30 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 1.85 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	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.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) mielona Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 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) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Łopatką zbojnicka wiewprzowa wędzona 40 g (SOJ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt								
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dyńia z wody 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos bazylkowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 120 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazylkowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dyńia z wody 130 g Jabłko 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 10 g (GLU OW)								
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2299.97 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 85.51 g; Błonnik pok.: 28.57 g; Sól: 10.37 g;	Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 39.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; Węglowodany ogółem: 401.71 g; W tym cukry: 116.05 g; Błonnik pok.: 24.64 g; Sól: 8.70 g;	Wartość energetyczna: 2341.14 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 401.71 g; W tym cukry: 117.91 g; Błonnik pok.: 20.88 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 1968.35 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 47.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g; W tym cukry: 10.96 g; Błonnik pok.: 39.37 g; Sól: 10.96 g;	Wartość energetyczna: 2329.78 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 39.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; Węglowodany ogółem: 401.87 g; W tym cukry: 117.25 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 1594.15 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz: 37.30 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 247.56 g; W tym cukry: 118.03 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 5.48 g;	Wartość energetyczna: 1668.63 kcal; Białko ogółem: 69.04 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 253.68 g; W tym cukry: 119.73 g; Błonnik pok.: 13.16 g; Sól: 5.52 g;	Wartość energetyczna: 2039.27 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 299.14 g; W tym cukry: 127.44 g; Błonnik pok.: 15.89 g; Sól: 7.32 g;	Wartość energetyczna: 929.86 kcal; Białko ogółem: 43.14 g; Tłuszcz: 14.28 g; Kw. tł. nasy.: 2.36 g; Węglowodany ogółem: 161.00 g; W tym cukry: 35.85 g; Błonnik pok.: 15.83 g; Sól: 4.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza kukurydziana 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) mielona Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza kukurydziana 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Łopatką wieprzową pieczoną 80 g Sos pomidorowy 80 ml Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g			Jabłko 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 ciecierzycy konserwowej 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Sałata zielona 20 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 Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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 ciecierzycy konserwowej 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2518.55 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 371.32 g; W tym cukry: 63.56 g; Błonnik pok.: 32.31 g; Sól: 10.04 g;	Wartość energetyczna: 2232.50 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 352.43 g; W tym cukry: 61.93 g; Błonnik pok.: 25.02 g; Sól: 9.43 g;	Wartość energetyczna: 2330.19 kcal; Białko ogółem: 92.25 g; Tłuszcz: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.56 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.79 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: 51.32 g; Błonnik pok.: 50.88 g; Sól: 9.29 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; Sól: 8.76 g;	Wartość energetyczna: 1644.30 kcal; Białko ogółem: 75.26 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; Węglowodany ogółem: 238.14 g; W tym cukry: 67.83 g; Błonnik pok.: 17.65 g; Sól: 5.53 g;	Wartość energetyczna: 1738.99 kcal; Białko ogółem: 76.46 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; Węglowodany ogółem: 244.42 g; W tym cukry: 70.77 g; Błonnik pok.: 18.72 g; Sól: 6.17 g;	Wartość energetyczna: 2007.14 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; W tym cukry: 78.34 g; Błonnik pok.: 23.73 g; Sól: 7.12 g;	Wartość energetyczna: 1387.22 kcal; Białko ogółem: 54.41 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kw. tł. nasy.: 8.52 g; Węglowodany ogółem: 227.46 g; W tym cukry: 42.21 g; Błonnik pok.: 17.03 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza jaglana 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEŻ.</b> ) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Pomarańcza 150 g Niespodzianka 1 szt	
Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 60 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Sos majerankowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g b/c 130 g Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
				Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Keir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	
Kolejca	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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 Szykowna Extra-wędzonka wierzbową, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 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> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Szykowna Extra- wędzonka wierzbową, wędzona, z wodą dodaną. 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</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> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - produkt wierzbowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2279.68 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 67.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 336.48 g; W tym cukry: 64.47 g; Błonnik pok.: 29.37 g; Sól: 10.06 g;	Wartość energetyczna: 2197.52 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 74.75 g; Błonnik pok.: 24.12 g; Sól: 7.16 g;	Wartość energetyczna: 2103.85 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2001.30 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 291.86 g; W tym cukry: 25.34 g; Błonnik pok.: 43.36 g; Sól: 10.39 g;	Wartość energetyczna: 2082.49 kcal; Białko ogółem: 91.92 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g; W tym cukry: 61.90 g; Błonnik pok.: 22.04 g; Sól: 8.62 g;	Wartość energetyczna: 1431.39 kcal; Białko ogółem: 62.25 g; Tłuszcz: 35.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.71 g; Węglowodany ogółem: 223.05 g; W tym cukry: 93.75 g; Błonnik pok.: 14.33 g; Sól: 4.11 g;	Wartość energetyczna: 1507.00 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 42.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; W tym cukry: 95.76 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 4.23 g;	Wartość energetyczna: 1839.60 kcal; Białko ogółem: 81.52 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 273.48 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 18.74 g; Sól: 6.03 g;	Wartość energetyczna: 1058.87 kcal; Białko ogółem: 41.08 g; Tłuszcz: 30.99 g; Kw. tł. nasy.: 2.26 g; Węglowodany ogółem: 161.62 g; W tym cukry: 35.60 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 3.08 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.weglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne
Sniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II / SN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml				Banan 150 g	
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 180 g Surówka z selera 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>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 120 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kasza gryczana 140 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Banan 150 g Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Wafle ryżowe 30 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Schab Maryny- wędzonka wieprzowa wędzona parzona z wodą dołana. 30 g ( <u>SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u> ) Sałata zielona 10 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt			
	Wartość energetyczna: 2234.02 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; W tym cukry: 71.70 g; Błonnik pok.: 31.69 g; Sól: 9.05 g;	Wartość energetyczna: 2323.44 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; Węglowodany ogółem: 392.36 g; W tym cukry: 99.66 g; Błonnik pok.: 29.31 g; Sól: 8.35 g;	Wartość energetyczna: 2233.17 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz: 46.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 383.42 g; W tym cukry: 104.65 g; Błonnik pok.: 24.50 g; Sól: 7.09 g;	Wartość energetyczna: 2149.92 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g; W tym cukry: 40.62 g; Błonnik pok.: 44.31 g; Sól: 10.09 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; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 1625.15 kcal; Białko ogółem: 61.46 g; Tłuszcz: 42.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; W tym cukry: 113.44 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 3.88 g;	Wartość energetyczna: 1737.84 kcal; Białko ogółem: 63.43 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 266.93 g; W tym cukry: 115.51 g; Błonnik pok.: 17.89 g; Sól: 4.71 g;	Wartość energetyczna: 2020.66 kcal; Białko ogółem: 76.30 g; Tłuszcz: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g; W tym cukry: 125.52 g; Błonnik pok.: 22.00 g; Sól: 5.95 g;	Wartość energetyczna: 1106.49 kcal; Białko ogółem: 39.71 g; Tłuszcz: 28.40 g; Kw. tł. nasy.: 3.45 g; Węglowodany ogółem: 180.27 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 15.54 g; Sól: 2.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 PIM MSWiA Warszawa

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwostrawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków żołądkowych	W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów prostych	W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa	W-wa- PIM MSWiA D1 Dzieci do 2 roku życia	W-wa- PIM MSWiA D2 Dzieci 2-4 rok życia	W-wa- PIM MSWiA D3 Dzieci >4 roku życia	W-wa- PIM MSWiA Posiłki profilaktyczne	
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</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>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 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> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbójnicka wiewprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet wiewprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem* 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
					Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g				
	PD									
	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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 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> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 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> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, 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> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
					Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Dżem 25 g 1 szt					
PN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka 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> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Dżem 25 g 1 szt				
	Wartość energetyczna: 2436.88 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; W tym cukry: 97.48 g; Błonnik pok.: 29.56 g; Sól: 9.13 g;	Wartość energetyczna: 2554.65 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.90 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; W tym cukry: 120.30 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 7.10 g;	Wartość energetyczna: 2584.92 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 417.15 g; W tym cukry: 126.62 g; Błonnik pok.: 21.51 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2152.29 kcal; Białko ogółem: 110.89 g; Tłuszcz: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 307.67 g; W tym cukry: 50.35 g; Błonnik pok.: 44.89 g; Sól: 9.39 g;	Wartość energetyczna: 2160.80 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; Węglowodany ogółem: 414.34 g; W tym cukry: 125.87 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 7.28 g;	Wartość energetyczna: 1721.09 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 42.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; Węglowodany ogółem: 261.19 g; W tym cukry: 101.83 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 4.22 g;	Wartość energetyczna: 1752.01 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; Węglowodany ogółem: 263.78 g; W tym cukry: 106.86 g; Błonnik pok.: 14.55 g; Sól: 4.46 g;	Wartość energetyczna: 2050.06 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; W tym cukry: 111.84 g; Błonnik pok.: 16.06 g; Sól: 6.14 g;	Wartość energetyczna: 1083.77 kcal; Białko ogółem: 49.94 g; Tłuszcz: 28.33 g; Kw. tł. nasy.: 4.90 g; Węglowodany ogółem: 161.91 g; W tym cukry: 38.77 g; Błonnik pok.: 15.26 g; Sól: 2.37 g;	

## **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,