

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Ryż 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**), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: 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**), Serek a'la homogenizowany 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**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2367.14 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 88.63 g; Błonnik pok.: 30.08 g; Sól: 10.13 g; WW: 34.52 Por.; : 441.75 %; : 1302.02 %; Ener. z T: 484.97 %; Ener. z Bł.: 105.82 %; K: 3932.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 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**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.77 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 44.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 116.18 g; Błonnik pok.: 24.6 g; Sól: 8.64 g; WW: 37.65 Por.; : 447.52 %; : 1307.68 %; Ener. z T: 339.74 %; Ener. z Bł.: 92.88 %; K: 3622.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Pomidor b/skórki 80 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**), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.48 kcal; Białko ogółem: 95.88 g; Tłuszcz: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; Węglowodany ogółem: 369.91 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 19.3 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.1 Por.; : 399.98 %; : 1134.51 %; Ener. z T: 326.23 %; Ener. z Bł.: 62.98 %; K: 3416.79 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką wieprzowa pieczona 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR**), Dynia z wody 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2148.7 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 309.33 g; W tym cukry: 42.81 g; Błonnik pok.: 40.6 g; Sól: 9.54 g; WW: 26.95 Por; : 547.45 %; : 1090.98 %; Ener. z T: 562.77 %; Ener. z Bł.: 151.55 %; K: 4780.15 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2353.77 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 44.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 23.1 g; Sól: 7.99 g; WW: 37.95 Por; : 452.48 %; : 1319.69 %; Ener. z T: 340.82 %; Ener. z Bł.: 92.03 %; K: 3734.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ**), Dżem 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kotlety ziemniaczane () 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.12 kcal; Białko ogółem: 48.6 g; Tłuszcz: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 338.22 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 23.91 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.5 Por; : 307.35 %; : 1430.76 %; Ener. z T: 251.33 %; Ener. z Bł.: 113.93 %; K: 3963.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 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,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.05 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; Węglowodany ogółem: 369.54 g; W tym cukry: 104.83 g; Błonnik pok.: 22.5 g; Sól: 6.35 g; WW: 34.7 Por; : 443.96 %; : 1256.3 %; Ener. z T: 424.37 %; Ener. z Bł.: 91.47 %; K: 3663.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1798.03 kcal; Białko ogółem: 80.4 g; Tłuszcz: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; Węglowodany ogółem: 274.35 g; W tym cukry: 56.05 g; Błonnik pok.: 14.94 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.92 Por; : 394.18 %; : 1062.38 %; Ener. z T: 318.45 %; Ener. z Bł.: 86.07 %; K: 3637.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 514.68 %; : 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; K: 5399.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 457.8 %; : 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g, Ziemniaki (bez soli) 180 g, Sos bazylkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Dynia z wody (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Sałata zielona 20 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.2 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; W tym cukry: 116.11 g; Błonnik pok.: 15.45 g; Sól: .94 g; WW: 32.93 Por; : 450.2 %; : 1319.22 %; Ener. z T: 347.24 %; Ener. z Bł.: 86.86 %; K: 3979.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Papryka świeża 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Miód (25g) 1 szt, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1896.23 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 34.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; Węglowodany ogółem: 338.75 g; W tym cukry: 92.81 g; Błonnik pok.: 22.52 g; Sól: 6.54 g; WW: 31.69 Por; : 369.82 %; : 1311.47 %; Ener. z T: 287.73 %; Ener. z Bł.: 104.15 %; K: 3372.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1678.61 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; Węglowodany ogółem: 258.79 g; W tym cukry: 46.43 g; Błonnik pok.: 26.49 g; Sól: 5.39 g; WW: 23.35 Por; : 314.9 %; : 784.58 %; Ener. z T: 322.02 %; Ener. z Bł.: 49.96 %; K: 3257.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2696.49 kcal; Białko ogółem: 83.25 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 406.2 g; W tym cukry: 95.46 g; Błonnik pok.: 29.92 g; Sól: 6.71 g; WW: 37.75 Por; : 357.45 %; : 1249.73 %; Ener. z T: 471.43 %; Ener. z Bł.: 111.93 %; K: 3955.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazylkowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Dynia z wody 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**), Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2733.83 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 445.05 g; W tym cukry: 124.74 g; Błonnik pok.: 28.99 g; Sól: 10.3 g; WW: 41.7 Por; : 533.81 %; : 1574.28 %; Ener. z T: 469.05 %; Ener. z Bł.: 123.22 %; K: 4486.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2688.85 kcal; Białko ogółem: 78.91 g; Tłuszcz: 94.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; Węglowodany ogółem: 398.12 g; W tym cukry: 91.66 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól: 8.59 g; WW: 36.42 Por; : 349.92 %; : 1256.34 %; Ener. z T: 566.84 %; Ener. z Bł.: 112.11 %; K: 3831.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (**SEL.**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2264.27 kcal; Białko ogółem: 75.55 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 359.4 g; W tym cukry: 119.76 g; Błonnik pok.: 22.96 g; Sól: 2.74 g; WW: 33.74 Por; : 374.89 %; : 1313.81 %; Ener. z T: 438.22 %; Ener. z Bł.: 99.45 %; K: 4212.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazylkowy (bez glutenu)* 80 ml (**SEL.**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2107.35 kcal; Białko ogółem: 76.47 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 329.11 g; W tym cukry: 100.58 g; Błonnik pok.: 17.69 g; Sól: 2.47 g; WW: 31.13 Por; : 383.05 %; : 1280.95 %; Ener. z T: 467.83 %; Ener. z Bł.: 87.95 %; K: 4053.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), 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**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.43 kcal; Białko ogółem: 82.86 g; Tłuszcz: 44.59 g; Kw. tł. nasy.: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 386.18 g; W tym cukry: 101.5 g; Błonnik pok.: 23.1 g; Sól: 8.1 g; WW: 36.26 Por; : 422.7 %; : 1330.39 %; Ener. z T: 435.77 %; Ener. z Bł.: 92.86 %; K: 3390.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Łopatką wieprzowa pieczona 40 g, Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2355.91 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; Węglowodany ogółem: 370.28 g; W tym cukry: 91.89 g; Błonnik pok.: 18.07 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.29 Por; : 352.15 %; : 1066.41 %; Ener. z T: 380.62 %; Ener. z Bł.: 50.41 %; K: 3592.24 mg;

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

- Śniadanie: 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 wieprzowych pieczony 40 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Mandarynka 1 szt,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos bazyliowy* 50 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (**GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE**),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1586.19 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; Węglowodany ogółem: 244.67 g; W tym cukry: 105.86 g; Błonnik pok.: 15.88 g; Sól: 5.18 g; WW: 22.95 Por; : 336.37 %; : 1064.93 %; Ener. z T: 353.83 %; Ener. z Bł.: 87.12 %; K: 3286.05 mg;

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

- Śniadanie: 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 wieprzowych pieczony 74 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sos bazyliowy* 50 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 120 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE,**), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1732.69 kcal; Białko ogółem: 70.88 g; Tłuszcz: 52.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 252.98 g; W tym cukry: 107.69 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 5.85 g; WW: 23.69 Por; : 349.22 %; : 1135.86 %; Ener. z T: 414.55 %; Ener. z Bł.: 90.04 %; K: 3352.46 mg;

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

Śniadanie: 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 wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 140 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: 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 ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2074.64 kcal; Białko ogółem: 93.47 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; W tym cukry: 116.59 g; Błonnik pok.: 19.93 g; Sól: 7.12 g; WW: 27.97 Por; : 442.86 %; : 1265.08 %; Ener. z T: 496.64 %; Ener. z Bł.: 100.97 %; K: 3969.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką wieprzową pieczoną 40 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2280.28 kcal; Białko ogółem: 100.83 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 354.4 g; W tym cukry: 54.51 g; Błonnik pok.: 26.17 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.73 Por; : 396.21 %; : 1013.43 %; Ener. z T: 452.54 %; Ener. z Bł.: 68.57 %; K: 3504.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany (bez soli) 60 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 120 g , Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Dynia z wody b/soli 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2145.95 kcal; Białko ogółem: 106.63 g; Tłuszcz: 50.9 g; Kw. tł. nasy.: 13.94 g; Węglowodany ogółem: 318.71 g; W tym cukry: 110.85 g; Błonnik pok.: 16.33 g; Sól: 1.28 g; WW: 30.16 Por; : 492.24 %; : 1335.04 %; Ener. z T: 485.39 %; Ener. z Bł.: 101.32 %; K: 3749.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką wieprzową pieczoną 40 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2192.06 kcal; Białko ogółem: 100.8 g; Tłuszcz: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 333.07 g; W tym cukry: 39.06 g; Błonnik pok.: 28.47 g; Sól: 8.93 g; WW: 30.38 Por; : 495 %; : 1010.37 %; Ener. z T: 485 %; Ener. z Bł.: 121.97 %; K: 3684.66 mg;