

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków 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	Płatki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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 Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne 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> ) Szyńska Konserwowa wiewprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wiewprzowego, parzony 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II/ SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Połudwica Sopotka drobiowo-wiewprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Baton szynkowy z kurczak 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g		
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 140 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g Brokuł gotowany* 130 g Banan 150 g Paczek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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 Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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> ) Szyńska debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g
	Wartość energetyczna: 2431.98 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Weglowodany ogółem: 383.00 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.07 g;	Wartość energetyczna: 2390.12 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; Weglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.20 g;	Wartość energetyczna: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Weglowodany ogółem: 376.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 2410.42 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Weglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 32.30 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 10.77 g;	Wartość energetyczna: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Weglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.53 g;	Wartość energetyczna: 1800.83 kcal; Białko ogółem: 78.67 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Weglowodany ogółem: 279.43 g; W tym cukry: 125.04 g; Błonnik pok.: 14.49 g; Sól: 6.26 g;	Wartość energetyczna: 1890.47 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; Weglowodany ogółem: 287.12 g; W tym cukry: 118.23 g; Błonnik pok.: 16.97 g; Sól: 6.53 g;	Wartość energetyczna: 2170.86 kcal; Białko ogółem: 90.99 g; Tłuszcz: 61.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; Weglowodany ogółem: 328.42 g; W tym cukry: 123.53 g; Błonnik pok.: 20.57 g; Sól: 8.55 g;	Wartość energetyczna: 1320.50 kcal; Białko ogółem: 55.68 g; Tłuszcz: 43.14 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; Weglowodany ogółem: 184.94 g; W tym cukry: 58.77 g; Błonnik pok.: 14.56 g; Sól: 2.02 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Serek Fromage 80 g ( <u>GLUPSZ, MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II SN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g ( <u>GLUPSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 60 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Jabłko 150 g Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <u>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</u> )
PD				Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Płatki pszenne 10 g ( <u>GLU PSZ</u> )			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 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> ) mielona Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 40 g Salata 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> ) Szynka szkolna-wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 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> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2522.27 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2347.44 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2350.80 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2244.91 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 333.45 g; W tym cukry: 52.60 g; Błonnik pok.: 45.24 g; Sól: 9.80 g;	Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.26 g;	Wartość energetyczna: 1817.65 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 256.42 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1799.43 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 4.36 g;	Wartość energetyczna: 2310.42 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 119.60 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.93 g;	Wartość energetyczna: 1096.62 kcal; Białko ogółem: 63.06 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 6.90 g; Węglowodany ogółem: 112.05 g; W tym cukry: 21.65 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 2.22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków 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 kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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>GLUPSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 80 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 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 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 100 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Dżem 80 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 20 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 40 g ( <b>GLUPSZ, SOJ, MLE</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 ZYT.</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	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, JAJ</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczarkowa z makaronem * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g Fasolka szparagowa z wody* 130 g Banan 150 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	
PD				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JECZ</b> )			Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Kolejaga	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa debowa kiel.wp.gr.rozd.wedz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wedzona, parzona z dod. wody, b.ml z pol. kawałków mięsa 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2207.17 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; Węglowodany ogółem: 343.87 g; W tym cukry: 61.01 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.46 g;	Wartość energetyczna: 2300.06 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; Węglowodany ogółem: 393.31 g; W tym cukry: 102.32 g; Błonnik pok.: 27.95 g; Sól: 8.67 g;	Wartość energetyczna: 2342.54 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; Węglowodany ogółem: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 23.54 g; Sól: 7.04 g;	Wartość energetyczna: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 318.43 g; W tym cukry: 41.91 g; Błonnik pok.: 46.31 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2330.06 kcal; Białko ogółem: 84.32 g; Tłuszcz: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; Węglowodany ogółem: 395.41 g; W tym cukry: 104.12 g; Błonnik pok.: 25.70 g; Sól: 7.69 g;	Wartość energetyczna: 1520.98 kcal; Białko ogółem: 65.09 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; Węglowodany ogółem: 228.15 g; W tym cukry: 96.76 g; Błonnik pok.: 15.11 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 1622.20 kcal; Białko ogółem: 66.09 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; Węglowodany ogółem: 235.97 g; W tym cukry: 98.77 g; Błonnik pok.: 16.13 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 1926.84 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 293.17 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 8.24 g;	Wartość energetyczna: 1123.62 kcal; Białko ogółem: 49.81 g; Tłuszcz: 39.62 g; Kw. tł. nasy.: 5.86 g; Węglowodany ogółem: 148.46 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 2.29 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 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, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata 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, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Dylnia z wody 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Koktajl wielowocowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</b> ) Fasolka po bretonsku 350 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL, MLE, GLU, ZYT.</b> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem b/c 130 g ( <b>GOR.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 400 g ( <b>SEL, GLU, JEJCZ.</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU, PSZ.</b> ) Salatka szwedzka z olejem * 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> )
PD				Jabłko 150 g Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Jabłko 150 g		
Kolegia	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) 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, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( <b>GLU, PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</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> ) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 79.30 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sol: 10.36 g;	Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sol: 8.86 g;	Wartość energetyczna: 2295.20 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 62.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sol: 7.35 g;	Wartość energetyczna: 2240.66 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 321.29 g; W tym cukry: 58.19 g; Błonnik pok.: 49.47 g; Sol: 10.41 g;	Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sol: 7.89 g;	Wartość energetyczna: 1771.66 kcal; Białko ogółem: 73.32 g; Tłuszcz: 58.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; Węglowodany ogółem: 249.93 g; W tym cukry: 88.01 g; Błonnik pok.: 23.71 g; Sol: 5.63 g;	Wartość energetyczna: 1850.47 kcal; Białko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; W tym cukry: 89.79 g; Błonnik pok.: 24.75 g; Sol: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2095.74 kcal; Białko ogółem: 84.91 g; Tłuszcz: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; W tym cukry: 97.24 g; Błonnik pok.: 28.53 g; Sol: 7.63 g;	Wartość energetyczna: 1279.37 kcal; Białko ogółem: 42.55 g; Tłuszcz: 47.02 g; Kw. tł. nasy.: 8.79 g; Węglowodany ogółem: 180.35 g; W tym cukry: 26.90 g; Błonnik pok.: 15.99 g; Sol: 3.56 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Jabłko pieczone 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 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo o.z. dodat.wody w osł.niejad 40 g 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 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> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 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% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 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 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</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> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) 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 * 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Pulpet ryбно-warzywny* 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 120 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <b>RYB</b> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g ( <b>SEL</b> ) Gruszka 150 g Pączek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )
PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g			Gruszka 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Gruszka 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Twaróg półtłusty 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Twaróg półtłusty 50 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> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo z dodat.wody w osł.niejad 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2261.49 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 58.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; Węglowodany ogółem: 349.05 g; W tym cukry: 76.57 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2435.70 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 62.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 103.18 g; Błonnik pok.: 25.82 g; Sól: 7.41 g;	Wartość energetyczna: 2318.71 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; Węglowodany ogółem: 375.48 g; W tym cukry: 104.15 g; Błonnik pok.: 22.72 g; Sól: 7.38 g;	Wartość energetyczna: 2202.44 kcal; Białko ogółem: 105.75 g; Tłuszcz: 71.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.61 g; Węglowodany ogółem: 307.77 g; W tym cukry: 50.54 g; Błonnik pok.: 46.99 g; Sól: 8.60 g;	Wartość energetyczna: 2317.22 kcal; Białko ogółem: 96.15 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; W tym cukry: 103.28 g; Błonnik pok.: 24.98 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 1547.39 kcal; Białko ogółem: 68.99 g; Tłuszcz: 44.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 225.56 g; W tym cukry: 81.91 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 3.79 g;	Wartość energetyczna: 1599.43 kcal; Białko ogółem: 65.54 g; Tłuszcz: 50.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; Węglowodany ogółem: 229.19 g; W tym cukry: 82.11 g; Błonnik pok.: 19.20 g; Sól: 3.86 g;	Wartość energetyczna: 1946.93 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.40 g; Węglowodany ogółem: 263.74 g; W tym cukry: 87.69 g; Błonnik pok.: 23.05 g; Sól: 5.10 g;	Wartość energetyczna: 1067.32 kcal; Białko ogółem: 54.95 g; Tłuszcz: 35.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; Węglowodany ogółem: 139.94 g; W tym cukry: 46.90 g; Błonnik pok.: 16.82 g; Sól: 2.34 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Mielona Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 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 wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 20 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 30 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wiewprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody, 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Twarożek z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bigos 300 g ( <b>GLU, PSZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wiewprzowy 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 wiewprzowy 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 wiewprzowy 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)* 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wiewprzowy 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 wiewprzowy 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 wiewprzowy 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* 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wiewprzowy 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* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )	
PD				Płatki pszenne 10 g ( <b>GLU, PSZ</b> ) Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )			Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g ( <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> ) 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, 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> ) Dymia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</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> ) Dymia z wody 80 g Sałata zielona 20 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 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> ) Dymia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</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 20 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, 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 30 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> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
	Wartość energetyczna: 2514,96 kcal; Białko ogółem: 85,47 g; Tłuszcz: 76,11 g; Kw. tł. nasy.: 26,52 g; Węglowodany ogółem: 389,29 g; W tym cukry: 82,73 g; Błonnik pok.: 37,85 g; Sól: 11,11 g;	Wartość energetyczna: 2158,54 kcal; Białko ogółem: 88,90 g; Tłuszcz: 54,77 g; Kw. tł. nasy.: 22,93 g; Węglowodany ogółem: 336,30 g; W tym cukry: 66,90 g; Błonnik pok.: 24,21 g; Sól: 8,83 g;	Wartość energetyczna: 2188,77 kcal; Białko ogółem: 93,68 g; Tłuszcz: 55,06 g; Kw. tł. nasy.: 22,85 g; Węglowodany ogółem: 337,30 g; W tym cukry: 68,63 g; Błonnik pok.: 20,38 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2177,89 kcal; Białko ogółem: 105,76 g; Tłuszcz: 69,92 g; Kw. tł. nasy.: 25,63 g; Węglowodany ogółem: 323,44 g; W tym cukry: 39,88 g; Błonnik pok.: 49,22 g; Sól: 9,22 g;	Wartość energetyczna: 1521,81 kcal; Białko ogółem: 63,41 g; Tłuszcz: 38,18 g; Kw. tł. nasy.: 15,33 g; Węglowodany ogółem: 236,89 g; W tym cukry: 72,64 g; Błonnik pok.: 14,62 g; Sól: 4,15 g;	Wartość energetyczna: 1668,03 kcal; Białko ogółem: 68,34 g; Tłuszcz: 48,00 g; Kw. tł. nasy.: 20,77 g; Węglowodany ogółem: 247,06 g; W tym cukry: 72,97 g; Błonnik pok.: 16,07 g; Sól: 4,90 g;	Wartość energetyczna: 1964,55 kcal; Białko ogółem: 85,36 g; Tłuszcz: 55,84 g; Kw. tł. nasy.: 23,39 g; Węglowodany ogółem: 288,21 g; W tym cukry: 80,84 g; Błonnik pok.: 20,50 g; Sól: 7,44 g;	Wartość energetyczna: 1364,50 kcal; Białko ogółem: 68,80 g; Tłuszcz: 46,78 g; Kw. tł. nasy.: 12,65 g; Węglowodany ogółem: 175,93 g; W tym cukry: 24,09 g; Błonnik pok.: 14,72 g; Sól: 2,22 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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	
2024-04-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 150 g Salata 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 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> ) Łopatką zbojnicka 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Banan 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 40 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> ) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Hummus z ciecierzycy 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g		
2024-04-21 niedziela	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 drobiowy 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Mieso 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 drobiowy 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	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ SEL.</b> ) Sos koperkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Udziec drobiowy 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	udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g 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 Wafel Grzesiek 26g 1 szt ( <b>GLU PSZ, OZI, SOJ, MLE, ORZ.</b> ) Banan 150 g
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g			Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
2024-04-21 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabiko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 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> ) 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Jabiko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 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> ) Jabiko 150 g Salata 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> ) Jabiko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
		PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chalka 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Chalka 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: 2383.62 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2318.86 kcal; Białko ogółem: 122.47 g; Tłuszcz: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 303.09 g; W tym cukry: 44.44 g; Błonnik pok.: 44.81 g; Sól: 9.25 g;	Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.99 g;	Wartość energetyczna: 1915.06 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 258.17 g; W tym cukry: 106.35 g; Błonnik pok.: 15.38 g; Sól: 4.06 g;	Wartość energetyczna: 2016.96 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; Węglowodany ogółem: 265.09 g; W tym cukry: 108.14 g; Błonnik pok.: 16.22 g; Sól: 4.45 g;	Wartość energetyczna: 2281.15 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 306.07 g; W tym cukry: 114.75 g; Błonnik pok.: 18.80 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 1299.66 kcal; Białko ogółem: 91.37 g; Tłuszcz: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 104.39 g; W tym cukry: 34.90 g; Błonnik pok.: 12.32 g; Sól: 2.37 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków 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	Platki 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 wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki 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 wiązownicy średnio 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	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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 wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio 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	Platki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 200 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiązownicy średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU, PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (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 z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie w/ 80 g ( <b>GLU, PSZ, ŻYT.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 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 z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (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 z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 200 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <b>GLU, PSZ, SEL.</b> ) Naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 80 g ( <b>GLU, PSZ, JAJ, SEL.</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 Surówka żydowska z olejem b/c 130 g Cukinia pieczona z olejem * 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
PD				Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <b>GLU, PSZ, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</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, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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, MLE</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 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 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, MLE</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> )	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> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</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> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU, PSZ, MLE</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> )	



Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

			Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		Salata zielona 10 g		
	Wartość energetyczna: 2638.59 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; Węglowodany ogółem: 414.67 g; W tym cukry: 105.29 g; Błonnik pok.: 32.12 g; Sol: 7.62 g;	Wartość energetyczna: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sol: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 18.40 g; Sol: 7.83 g;	Wartość energetyczna: 2344.42 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sol: 9.63 g;	Wartość energetyczna: 2387.04 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sol: 8.17 g;	Wartość energetyczna: 2018.10 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; Węglowodany ogółem: 313.30 g; W tym cukry: 142.00 g; Błonnik pok.: 10.54 g; Sol: 3.30 g;	Wartość energetyczna: 2095.53 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 59.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; W tym cukry: 144.61 g; Błonnik pok.: 11.64 g; Sol: 3.60 g;	Wartość energetyczna: 2356.42 kcal; Białko ogółem: 93.18 g; Tłuszcz: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 353.73 g; W tym cukry: 150.72 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sol: 5.06 g;	Wartość energetyczna: 1362.35 kcal; Białko ogółem: 52.25 g; Tłuszcz: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; Węglowodany ogółem: 185.17 g; W tym cukry: 22.34 g; Błonnik pok.: 11.93 g; Sol: 2.78 g;		
	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo 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 Nisko tłuszczowa	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 ( <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> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Makaron na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> ) Pomidor 40 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml			
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 g				
Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szczynek gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki gotowane 180 g Szczynek gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szczynek gotowany z olejem* 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Szczynek gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 200 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pieczeń rzymska wieprzowa 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos ziołowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g Szczynek gotowany z olejem* 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> ) Banan 150 g		
	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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ddynia z wody 80 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ddynia z wody 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 40 g Salata 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml			

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

Z	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ZYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2484.62 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; Węglowodany ogółem: 357.11 g; W tym cukry: 59.24 g; Błonnik pok.: 33.98 g; Sól: 12.60 g;	Wartość energetyczna: 2265.11 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 361.59 g; W tym cukry: 59.19 g; Błonnik pok.: 26.16 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2231.37 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 336.33 g; W tym cukry: 60.03 g; Błonnik pok.: 21.07 g; Sól: 7.58 g;	Wartość energetyczna: 2446.21 kcal; Białko ogółem: 98.99 g; Tłuszcz: 93.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 326.49 g; W tym cukry: 43.67 g; Błonnik pok.: 49.27 g; Sól: 12.07 g;	Wartość energetyczna: 2264.46 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; Węglowodany ogółem: 361.44 g; W tym cukry: 59.09 g; Błonnik pok.: 26.12 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 1636.05 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kw. tł. nasy.: 17.49 g; Węglowodany ogółem: 244.89 g; W tym cukry: 87.03 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 5.37 g;	Wartość energetyczna: 1804.05 kcal; Białko ogółem: 67.21 g; Tłuszcz: 60.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 258.11 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 21.40 g; Sól: 5.98 g;	Wartość energetyczna: 2114.91 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 65.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; W tym cukry: 95.90 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 8.55 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV z ogr.pobud.soków 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	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż 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> ) Lopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) mielona Lopatka zbojnicka wieprzowa 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> ) Lopatka wieprzowa pieczona 40 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Lopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Dżem 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Ryż na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych pieczony 73,5 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wędzonych pieczony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II / SN				Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Gruszka 150 g				
Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Dyńia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g Sos bazylkowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazylkowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g Dyńia z wody 130 g Jabiko 1 szt 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	
PD				Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Koktajl truskawkowy* 200 ml ( <b>MLE</b> )				
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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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> ) Serek a'la homogenizowany 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> ) Serek a'la homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 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 Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna roślinna bez młeczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2337.81 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; Węglowodany ogółem: 372.64 g; W tym cukry: 87.57 g; Błonnik pok.: 29.39 g; Sól: 10.30 g;	Wartość energetyczna: 2333.77 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 44.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 400.51 g; W tym cukry: 116.04 g; Błonnik pok.: 24.60 g; Sól: 8.64 g;	Wartość energetyczna: 2365.13 kcal; Białko ogółem: 96.63 g; Tłuszcz: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; Węglowodany ogółem: 401.75 g; W tym cukry: 118.04 g; Błonnik pok.: 20.84 g; Sól: 7.34 g;	Wartość energetyczna: 2119.37 kcal; Białko ogółem: 107.46 g; Tłuszcz: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 25.37 g; Węglowodany ogółem: 308.11 g; W tym cukry: 41.76 g; Błonnik pok.: 39.91 g; Sól: 9.71 g;	Wartość energetyczna: 2353.77 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz: 44.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 401.91 g; W tym cukry: 117.38 g; Błonnik pok.: 23.10 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 1605.63 kcal; Białko ogółem: 67.65 g; Tłuszcz: 38.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 254.13 g; W tym cukry: 110.70 g; Błonnik pok.: 16.60 g; Sól: 5.32 g;	Wartość energetyczna: 1752.13 kcal; Białko ogółem: 71.12 g; Tłuszcz: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; W tym cukry: 112.53 g; Błonnik pok.: 17.44 g; Sól: 5.99 g;	Wartość energetyczna: 2087.31 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 307.73 g; W tym cukry: 121.19 g; Błonnik pok.: 20.49 g; Sól: 7.30 g;	Wartość energetyczna: 870.99 kcal; Białko ogółem: 54.43 g; Tłuszcz: 25.85 g; Kw. tł. nasy.: 5.28 g; Węglowodany ogółem: 107.18 g; W tym cukry: 22.70 g; Błonnik pok.: 11.83 g; Sól: 4.16 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków 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 ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 Herbata czarna Salata 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 ZYT.</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 Salata zielona 20 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> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 ZYT.</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 Salata 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 Salata 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> ) Pomidor 40 g Salata 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> ) Pomidor 40 g Salata 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 Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
II/ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Słupki z marchewki 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Banan 150 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 wielowarzywna 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> ) Surówka wielowarzywna 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 pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka wielowarzywna 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	Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <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> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( <b>SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 130 g Jabłko 150 g Drożdżówka różna 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
PD			Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW.</b> )				Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z białym serem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 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> ) Pasztet z ciecierzycy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet z ciecierzycy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 80 g Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z białym serem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 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> ) Łopatką z białym serem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 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> ) Łopatką z białym serem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Łopatką z białym serem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.88 g;	Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.69 g;	Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.97 g;	Wartość energetyczna: 2300.54 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; Węglowodany ogółem: 325.69 g; W tym cukry: 42.91 g; Błonnik pok.: 50.09 g; Sól: 8.21 g;	Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.04 g;	Wartość energetyczna: 1586.61 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 238.93 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 4.67 g;	Wartość energetyczna: 1671.94 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 245.08 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 17.30 g; Sól: 5.04 g;	Wartość energetyczna: 1929.02 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 100.50 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 1398.33 kcal; Białko ogółem: 54.83 g; Tłuszcz: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 10.34 g; Węglowodany ogółem: 183.09 g; W tym cukry: 26.91 g; Błonnik pok.: 15.13 g; Sól: 2.33 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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 ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 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 a'la homogenizowany 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 a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 150 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 ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany 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 a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 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> ) Serek a'la homogenizowany 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 a'la homogenizowany 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 a'la homogenizowany 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
II / SN				Chleb żytnio-żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
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 Surówka z kapusty kiszonej z olejem 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> ) 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 (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 Surówka z kapusty kiszonej 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	Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g Warzywa po grecku* 130 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pączek 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Jabłko 150 g	
PD				Jabłko 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Jabłko 150 g			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 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> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <b>JAJ, MLE</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 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 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 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 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 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml		
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ZYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 10 g	
	Wartość energetyczna: 2443.58 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.53 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; W tym cukry: 71.53 g; Błonnik pok.: 30.75 g; Sól: 8.48 g;	Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.64 g;	Wartość energetyczna: 2376.16 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 80.10 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.94 g;	Wartość energetyczna: 2164.25 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 295.04 g; W tym cukry: 45.46 g; Błonnik pok.: 45.93 g; Sól: 8.85 g;	Wartość energetyczna: 2359.73 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 352.90 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 24.10 g; Sól: 6.91 g;	Wartość energetyczna: 1466.45 kcal; Białko ogółem: 68.72 g; Tłuszcz: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 202.14 g; W tym cukry: 76.50 g; Błonnik pok.: 15.19 g; Sól: 3.45 g;	Wartość energetyczna: 1542.06 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; Węglowodany ogółem: 207.93 g; W tym cukry: 78.51 g; Błonnik pok.: 16.12 g; Sól: 3.57 g;	Wartość energetyczna: 1924.78 kcal; Białko ogółem: 92.00 g; Tłuszcz: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; Węglowodany ogółem: 253.94 g; W tym cukry: 88.31 g; Błonnik pok.: 19.90 g; Sól: 4.77 g;	Wartość energetyczna: 1391.32 kcal; Białko ogółem: 63.72 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 9.48 g; Węglowodany ogółem: 162.36 g; W tym cukry: 43.32 g; Błonnik pok.: 16.66 g; Sól: 3.20 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa	W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna	W-wa- PIM MSWiA IV Z ogr.pobud.soków 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
Shiadańskie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Jabłko pieczone 150 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 ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny 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, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 40 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykami produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Jabłko 150 g		
Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza bulgur 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) 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	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) 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 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 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 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 120 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane 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 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 140 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g ( <u>SEL</u> ) Jabłko 150 g Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ) Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEJCZ.</u> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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 ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Mus z jabłek prażonych 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z wędliny wiewprzowej 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 ZYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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 ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 40 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml	Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 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, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 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, MLE</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 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> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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> ) Sałata zielona 10 g	Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	
	Wartość energetyczna: 2136.72 kcal; Białko ogółem: 80.89 g; Tłuszcz: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; W tym cukry: 65.60 g; Błonnik pok.: 33.97 g; Sól: 8.89 g;	Wartość energetyczna: 2231.61 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 385.70 g; W tym cukry: 100.94 g; Błonnik pok.: 27.77 g; Sól: 8.05 g;	Wartość energetyczna: 2203.09 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; W tym cukry: 103.04 g; Błonnik pok.: 23.02 g; Sól: 6.78 g;	Wartość energetyczna: 2124.71 kcal; Białko ogółem: 97.64 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; W tym cukry: 37.44 g; Błonnik pok.: 41.98 g; Sól: 9.90 g;	Wartość energetyczna: 1440.43 kcal; Białko ogółem: 65.59 g; Tłuszcz: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 102.14 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1440.43 kcal; Białko ogółem: 62.56 g; Tłuszcz: 34.22 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 229.67 g; W tym cukry: 84.28 g; Błonnik pok.: 15.96 g; Sól: 4.26 g;	Wartość energetyczna: 1528.55 kcal; Białko ogółem: 60.71 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 238.19 g; W tym cukry: 86.34 g; Błonnik pok.: 17.42 g; Sól: 4.56 g;	Wartość energetyczna: 1828.43 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; W tym cukry: 90.80 g; Błonnik pok.: 24.74 g; Sól: 5.82 g;	Wartość energetyczna: 1286.93 kcal; Białko ogółem: 53.69 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; Węglowodany ogółem: 23.26 g; Błonnik pok.: 14.62 g; Sól: 2.31 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-28 WARSZAWA PIM MSWiA

	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 ( <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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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> ) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 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> ) Łopatka zbojnicka 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 Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 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 szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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 szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 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 szpinakowy* 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* 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 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* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 60 g Sos szpinakowy* 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* 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 80 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 140 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Cisasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
PD				Gruszka 150 g Kefir 2.0% t 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Gruszka 150 g		
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> ) Twarożek z koperkiem 80 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 80 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 70 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Banan 150 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 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	
PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cisasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Cisasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Cisasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> ) Dżem 25 g 1 szt		
	Wartość energetyczna: 2421.19 kcal; Białko ogółem: 100.97 g; Tłuszcz: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; Węglowodany ogółem: 382.10 g; W tym cukry: 99.29 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2532.06 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 407.92 g; W tym cukry: 119.68 g; Błonnik pok.: 19.02 g; Sól: 7.07 g;	Wartość energetyczna: 2562.49 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 416.60 g; W tym cukry: 48.33 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 6.35 g;	Wartość energetyczna: 2156.96 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; W tym cukry: 43.35 g; Błonnik pok.: 43.35 g; Sól: 9.14 g;	Wartość energetyczna: 2582.21 kcal; Białko ogółem: 103.27 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 413.76 g; W tym cukry: 125.25 g; Błonnik pok.: 23.90 g; Sól: 7.25 g;	Wartość energetyczna: 1676.16 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 34.30 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; W tym cukry: 115.50 g; Błonnik pok.: 14.37 g; Sól: 3.43 g;	Wartość energetyczna: 1707.08 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 38.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; Węglowodany ogółem: 276.14 g; W tym cukry: 120.53 g; Błonnik pok.: 15.07 g; Sól: 3.67 g;	Wartość energetyczna: 2062.57 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; Węglowodany ogółem: 321.39 g; W tym cukry: 126.74 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 4.54 g;	Wartość energetyczna: 1342.88 kcal; Białko ogółem: 67.33 g; Tłuszcz: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; Węglowodany ogółem: 149.90 g; W tym cukry: 27.36 g; Błonnik pok.: 11.22 g; Sól: 2.11 g;

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - 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 JĘCZ - 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,