

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR_i**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ_i**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (**RYB, SEL_i**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Ser żółty 30 g (**MLE_i**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.84 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz: 92.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 357.71 g; W tym cukry: 59.31 g; Błonnik pok.: 34.08 g; Sól: 12.29 g; WW: 32.42 Por; : 14.43 %; : 50.45 %; Ener. z T: 32.48 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2856.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ_i**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ_i**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ_i**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.26 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.4 g; Węglowodany ogółem: 359.24 g; W tym cukry: 57.23 g; Błonnik pok.: 24.37 g; Sól: 9.74 g; WW: 33.57 Por; : 16.48 %; : 61.02 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2692.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), mielona Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ_i**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ_i**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), mielona Szyunka szkolna-wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2160.4 kcal; Białko ogółem: 92 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; W tym cukry: 58 g; Błonnik pok.: 19.19 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.55 Por; : 17.03 %; : 58.25 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3565.68 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.03 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; Węglowodany ogółem: 326.39 g; W tym cukry: 42 g; Błonnik pok.: 48.83 g; Sól: 11.44 g; WW: 27.76 Por; : 17.15 %; : 48.23 %; Ener. z T: 30.46 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 3968.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.83 kcal; Białko ogółem: 91.39 g; Tłuszcz: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; W tym cukry: 57.29 g; Błonnik pok.: 24.34 g; Sól: 9.61 g; WW: 33.53 Por; : 16.69 %; : 61.04 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2682.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1977.97 kcal; Białko ogółem: 55.55 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; Węglowodany ogółem: 308.52 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 25.89 g; Sól: 4.04 g; WW: 28.43 Por; : 11.23 %; : 57.16 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3960.34 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Sos ziołowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1931.05 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 35.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 316.91 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 26.33 g; Sól: 6.27 g; WW: 29.13 Por; : 20.34 %; : 60.19 %; Ener. z T: 16.38 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3966.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Jabłko pieczone 150 g ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1831.81 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; Węglowodany ogółem: 286.75 g; W tym cukry: 55.78 g; Błonnik pok.: 17.12 g; Sól: 2.24 g; WW: 27.04 Por; : 17.26 %; : 58.88 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3689.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE**),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE**),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

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

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL**),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL**),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (**JAJ, SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (**JAJ, SEL**),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (**JAJ, SEL**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2085.96 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 303.68 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 16.72 g; Sól: 1.35 g; WW: 28.78 Por; : 20.53 %; : 55.03 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3071.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Miód (25g) 1 szt, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1878.12 kcal; Białko ogółem: 70.58 g; Tłuszcz: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 319.07 g; W tym cukry: 59.48 g; Błonnik pok.: 22.44 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.73 Por; : 15.03 %; : 63.17 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2407.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1738.94 kcal; Białko ogółem: 88.69 g; Tłuszcz: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; W tym cukry: 39.64 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6 g; WW: 23 Por; : 20.4 %; : 53.01 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3582.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.53 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 82.5 g; Kw. tł. nasy.: 34.32 g; Węglowodany ogółem: 367.44 g; W tym cukry: 62.18 g; Błonnik pok.: 40.41 g; Sól: 9.84 g; WW: 32.78 Por; : 13.21 %; : 51.88 %; Ener. z T: 29.45 %; Ener. z Bł.: 3.2 %; K: 2804.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g, Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2619.7 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 63.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 419.24 g; W tym cukry: 90.07 g; Błonnik pok.: 34.85 g; Sól: 11.2 g; WW: 38.43 Por; : 16.43 %; : 58.69 %; Ener. z T: 21.95 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3624.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2467.25 kcal; Białko ogółem: 75.29 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 360.03 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 47.25 g; Sól: 10.62 g; WW: 31.35 Por; : 12.21 %; : 50.71 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 2908.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL.), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 100 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2078.4 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; Węglowodany ogółem: 295.72 g; W tym cukry: 58.99 g; Błonnik pok.: 14.98 g; Sól: 2.66 g; WW: 28.18 Por; : 15.06 %; : 54.03 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3690.85 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Hummus z ciecierzycy 100 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1906.84 kcal; Białko ogółem: 66.98 g; Tłuszcz: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g; W tym cukry: 42.87 g; Błonnik pok.: 15.22 g; Sól: 2.55 g; WW: 26.97 Por; : 14.05 %; : 56.49 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3443.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2083.3 kcal; Białko ogółem: 86.89 g; Tłuszcz: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 348.32 g; W tym cukry: 44.73 g; Błonnik pok.: 24.73 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.4 Por; : 16.68 %; : 62.13 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2527.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.22 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 55.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 330.98 g; W tym cukry: 58.36 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 8.69 g; WW: 31.25 Por; : 17.07 %; : 57.93 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3591.33 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 200 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

- PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE_i**),
Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Ser żółty 30 g (**MLE_i**), Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1687.09 kcal; Białko ogółem: 65.86 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; Węglowodany ogółem: 244.38 g; W tym cukry: 86.08 g; Błonnik pok.: 18.35 g; Sól: 5.77 g; WW: 22.71 Por; : 15.61 %; : 53.59 %; Ener. z T: 28.77 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2727.65 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR_i**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
II ŚN: Banan 150 g ,
Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR_i**), Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (**GLU PSZ, JAJ_i**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE_i**),
Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Ser żółty 30 g (**MLE_i**), Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1855.08 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; Węglowodany ogółem: 257.6 g; W tym cukry: 88.78 g; Błonnik pok.: 20.56 g; Sól: 6.38 g; WW: 23.8 Por; : 14.65 %; : 51.11 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3042.51 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
II ŚN: Banan 150 g ,
Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR_i**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ_i**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (**GLU JĘCZ_i**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE_i**),
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Ser żółty 30 g (**MLE_i**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.16 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 31.26 g; Węglowodany ogółem: 302.45 g; W tym cukry: 93.93 g; Błonnik pok.: 24.05 g; Sól: 9.33 g; WW: 27.94 Por; : 16.16 %; : 52.4 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3392.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**),
II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ_i**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2281.94 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; Węglowodany ogółem: 367.1 g; W tym cukry: 30.44 g; Błonnik pok.: 30.33 g; Sól: 10.64 g; WW: 33.64 Por; : 17.23 %; : 59.03 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2784.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany (bez soli) 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) b/soli 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 80 g , Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Wafle ryżowe 30 g ,

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

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097.58 kcal; Białko ogółem: 113.26 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 19.36 g; Sól: 1.22 g; WW: 27.58 Por; : 21.6 %; : 52.55 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3217.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.66 kcal; Białko ogółem: 94.46 g; Tłuszcz: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; Węglowodany ogółem: 369.07 g; W tym cukry: 30.98 g; Błonnik pok.: 31.09 g; Sól: 11.35 g; WW: 33.77 Por; : 16.6 %; : 59.38 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2691.57 mg;