

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

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, _), Szyńka 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: 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, _), 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, _), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL, _), 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2522.98 kcal; B: 90.9 g; T: 88.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 357.02 g; W tym cukry: 59.31 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 11.85 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 51.2 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2922.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyńka 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, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyńkowa 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2232.5 kcal; B: 91.99 g; T: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.49 g; W: 358.94 g; W tym cukry: 57.23 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 8.99 g; WW: 33.51 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 59.95 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2759.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 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, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szyńka 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 w 80 g (GLU PSZ, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szykowa 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szywna szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2160.4 kcal; B: 92 g; T: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 333.78 g; W tym cukry: 58 g; Bł.: 19.19 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3565.68 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szywna 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLUPSZ,), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szywna 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2254.17 kcal; B: 99.91 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 43.6 g; Bł.: 48.83 g; Sól: 10.84 g; WW: 27.86 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 49.4 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 4.33 %; K: 4024.58 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szywna 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 (GLUPSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szywna 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szywna szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2194.61 kcal; B: 90.43 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.4 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 57.13 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 9.73 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 61.01 %; Ener. z T: 19.92 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2682.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szywna 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), 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, _), Zapiekanek z ziemniaków 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2055.62 kcal; B: 55.46 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 321 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 4.14 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 10.79 %; Ener. z W: 58.3 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2856.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), 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 (GLU PSZ, SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Marchew gotowana z olejem* 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, _), 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1959.05 kcal; B: 95.21 g; T: 39.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W: 317.21 g; W tym cukry: 62.23 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 6.35 g; WW: 29.13 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3867.68 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: E: 1831.81 kcal; B: 79.04 g; T: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; W: 286.75 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 17.12 g; Sól: 2.24 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 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 (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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 plastry (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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2113.96 kcal; B: 104.12 g; T: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 303.98 g; W tym cukry: 59.22 g; Bł.: 16.72 g; Sól: 1.42 g; WW: 28.78 Por; Ener. z B: 19.7 %; Ener. z W: 54.35 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2973.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1906.12 kcal; B: 67.62 g; T: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 319.37 g; W tym cukry: 59.48 g; Bł.: 22.44 g; Sól: 6.94 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 14.19 %; Ener. z W: 62.31 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2308.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), 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-pszenno-żytni 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: E: 1738.94 kcal; B: 88.69 g; T: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; W: 252.26 g; W tym cukry: 39.64 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 6 g; WW: 23 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 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 ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2478.67 kcal; B: 81.6 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 366.75 g; W tym cukry: 62.18 g; Bł.: 40.41 g; Sól: 9.39 g; WW: 32.68 Por; Ener. z B: 13.17 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 2871.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynek 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ, _), 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, _), 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 , 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2637.64 kcal; B: 109.18 g; T: 59.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 433.11 g; W tym cukry: 92.91 g; Bł.: 41.09 g; Sól: 10.52 g; WW: 39.22 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 59.45 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 3848.14 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2424.39 kcal; B: 73.62 g; T: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 359.34 g; W tym cukry: 62.32 g; Bł.: 47.25 g; Sól: 10.17 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 12.15 %; Ener. z W: 51.49 %; Ener. z T: 29.74 %; Ener. z Bł.: 3.9 %; K: 2974.98 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, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2106.4 kcal; B: 75.28 g; T: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 296.02 g; W tym cukry: 58.99 g; Bł.: 14.98 g; Sól: 2.74 g; WW: 28.18 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 3592.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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 , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1934.84 kcal; B: 64.02 g; T: 59.92 g; Kw. tł. nasy.: 10.31 g; W: 284.82 g; W tym cukry: 42.87 g; Bł.: 15.22 g; Sól: 2.63 g; WW: 26.97 Por; Ener. z B: 13.23 %; Ener. z W: 55.73 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3345.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyunka 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 (GLUPSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyunkowa 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2111.3 kcal; B: 83.93 g; T: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 12.69 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 44.73 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 8.79 g; WW: 32.4 Por; Ener. z B: 15.9 %; Ener. z W: 61.36 %; Ener. z T: 20.05 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2429.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyunka 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 (GLUPSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyunkowa 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2152.22 kcal; B: 91.83 g; T: 55.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 58.36 g; Bł.: 19.31 g; Sól: 8.69 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 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 (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątki 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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 ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.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,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1644.23 kcal; B: 64.19 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 243.69 g; W tym cukry: 86.08 g; Bł.: 18.35 g; Sól: 5.32 g; WW: 22.61 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2794.15 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 60 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 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.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,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1812.22 kcal; B: 66.28 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 256.91 g; W tym cukry: 88.78 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 5.94 g; WW: 23.7 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 52.17 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3109.01 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), 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 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), 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,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2088.3 kcal; B: 85.03 g; T: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 302.18 g; W tym cukry: 94.29 g; Bł.: 23.6 g; Sól: 8.69 g; WW: 27.93 Por; Ener. z B: 16.29 %; Ener. z W: 53.36 %; Ener. z T: 28.1 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3492.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

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

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2304.65 kcal; B: 102.04 g; T: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 368.79 g; W tym cukry: 31.88 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 10.06 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2840.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2299.37 kcal; B: 98.2 g; T: 52.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 370.76 g; W tym cukry: 32.42 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 10.76 g; WW: 33.94 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2748.07 mg;