

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL₁**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE₁**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁**), 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 ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE₁**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 382.01 g; W tym cukry: 104.78 g; Błonnik pok.: 28.58 g; Sól: 9.91 g; WW: 35.41 Por; : 14.22 %; : 62.94 %; Ener. z T: 20.73 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2824.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE₁**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL₁**), 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 ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE₁**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.05 kcal; Białko ogółem: 78.12 g; Tłuszcz: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; Węglowodany ogółem: 412.25 g; W tym cukry: 132.53 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 7.6 g; WW: 38.85 Por; : 13.3 %; : 66.15 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2670.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), 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: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE₁**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane 180 g , Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), 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,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL,**), 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,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2379.16 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; Węglowodany ogółem: 370.62 g; W tym cukry: 93.48 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.62 g; WW: 34.94 Por; : 16.08 %; : 58.64 %; Ener. z T: 23.15 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4002.12 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,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), 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,**), Hummus z ciecierzycy 50 g , Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL,**), 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,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2342.18 kcal; Białko ogółem: 95.18 g; Tłuszcz: 67.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g; W tym cukry: 54.58 g; Błonnik pok.: 57.34 g; Sól: 9.07 g; WW: 30.05 Por; : 16.26 %; : 51.31 %; Ener. z T: 26.04 %; Ener. z Bł.: 4.9 %; K: 4420.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 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,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL,**), 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,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2369.05 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; Węglowodany ogółem: 413.65 g; W tym cukry: 133.73 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 6.95 g; WW: 39.15 Por; : 13.66 %; : 66.09 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2782.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA- M PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ.**), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka 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.**), Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.05 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 354.7 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 3.69 g; WW: 33.06 Por; : 8.67 %; : 55.39 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4435.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ.**), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab 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.**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.63 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.78 Por; : 13.92 %; : 59.46 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3581.8 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, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 80 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2016.17 kcal; Białko ogółem: 86.2 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.8 Por; : 17.1 %; : 57 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2910.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 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: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL.), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Dynia z wody b/soli 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.), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2190.73 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 1.31 g; WW: 34.07 Por; : 17.44 %; : 62.17 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2878.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 150 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.), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL.), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.91 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.1 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.01 g; WW: 35.35 Por; : 12.33 %; : 69.29 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2532.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE,), 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,), Schab gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1781.02 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.37 Por; : 17.34 %; : 59.09 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2223.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.98 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 7.8 g; WW: 35.87 Por; : 12.7 %; : 62.38 %; Ener. z T: 23.61 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2267.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Hummus z ciecierzycy 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2776.5 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 61.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; Węglowodany ogółem: 477.83 g; W tym cukry: 149.21 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 8.53 g; WW: 44.91 Por; : 13.13 %; : 64.72 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2982.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE_i**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL_i**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE_i**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Ser żółty 50 g (**MLE_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**), Tofu 50 g (**SOJ_i**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2403 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 390.76 g; W tym cukry: 102.65 g; Błonnik pok.: 28.43 g; Sól: 8.82 g; WW: 36.33 Por; : 13.1 %; : 60.31 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2656.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE_i**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL_i**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE_i**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL_i**), 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_i**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.74 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 130.02 g; Błonnik pok.: 14.5 g; Sól: 2.3 g; WW: 34.68 Por; : 12.43 %; : 62.89 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2966.63 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, Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE_i**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL_i**), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ_i**), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (**SEL_i**), 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, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL_i**), 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.43 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 2.49 g; WW: 32.29 Por; : 12.36 %; : 57.4 %; Ener. z T: 27.41 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2676.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ_i**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ_i**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), 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 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.21 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.23 g; WW: 35.81 Por; : 15.28 %; : 62.03 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2754.23 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 Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki gotowane 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**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), 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**), Twarożek 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.45 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 370.84 g; W tym cukry: 93.71 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 6.63 g; WW: 34.97 Por; : 16.09 %; : 58.62 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4008.46 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,
- PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), 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**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Papryka świeża 50 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1599.41 kcal; Białko ogółem: 62.31 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 252.74 g; W tym cukry: 108.05 g; Błonnik pok.: 13.41 g; Sól: 4.75 g; WW: 23.99 Por; : 15.58 %; : 59.86 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2106.51 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ryż na sypko 120 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ₁, JAJ₁, SOJ₁, MLE₁), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1806.14 kcal; Białko ogółem: 66.62 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; Węglowodany ogółem: 275.4 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 15.32 g; Sól: 5.66 g; WW: 26.06 Por; : 14.75 %; : 57.6 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2339.39 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE₁), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ₁, JAJ₁, SOJ₁, MLE₁), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2083.37 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; W tym cukry: 124.96 g; Błonnik pok.: 18.6 g; Sól: 7.49 g; WW: 31 Por; : 14.48 %; : 59.41 %; Ener. z T: 24.49 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2579.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ₁, JAJ₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ₁), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Maślanka 150 ml (MLE₁), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.37 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 379.15 g; W tym cukry: 59.93 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 10.76 g; WW: 35.22 Por; : 15.49 %; : 61.07 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2620.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Schab gotowany 50 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ₁), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1481.76 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 17.23 g; Kw. tł. nasy.: 5.5 g; Węglowodany ogółem: 268.5 g; W tym cukry: 73.23 g; Błonnik pok.: 18.25 g; Sól: 5.14 g; WW: 25.12 Por; : 18.75 %; : 67.55 %; Ener. z T: 10.46 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3269.32 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ₁), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE₁), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ₁), 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 ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2260.96 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 51 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 366.29 g; W tym cukry: 48.28 g; Błonnik pok.: 26.26 g; Sól: 10.75 g; WW: 34.09 Por; : 16.15 %; : 60.16 %; Ener. z T: 20.3 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2743.2 mg;