

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), 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, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (GLU PSZ, _), 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, _), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB, _), Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _), Sałata zielona 20 g, Kompot z suszu 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2770.84 kcal; B: 96.86 g; T: 79.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 421.42 g; W tym cukry: 75.99 g; Bł.: 34.17 g; Sól: 9.95 g; WW: 38.82 Por; Ener. z B: 13.98 %; Ener. z W: 55.9 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2876.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), 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, _), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, _), Sałata zielona 20 g, Kompot z suszu 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2705.79 kcal; B: 123.58 g; T: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 420.68 g; W tym cukry: 74.86 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 5.75 g; WW: 39.29 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 58.2 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2655.59 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: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2541.62 kcal; B: 119.68 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.5 g; W: 391.71 g; W tym cukry: 74.88 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 4.58 g; WW: 36.69 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 57.89 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2641.15 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Hummus z ciecierzycy 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Płatki owsiane 10 g (GLU OW,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB,), Śledź z cebulką w oleju 60 g (RYB,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2576.02 kcal; B: 113.42 g; T: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 345.3 g; W tym cukry: 44.44 g; Bł.: 44.76 g; Sól: 11.79 g; WW: 30.09 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 46.67 %; Ener. z T: 27 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 4823.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 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,), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,), 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,), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2663.94 kcal; B: 121.71 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 419.94 g; W tym cukry: 74.55 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 5.7 g; WW: 39.24 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 18.95 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2621.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Dżem 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: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kluski śląskie* 300 g (JAJ, _), Cebula smażona B 50 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB, _), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1966.07 kcal; B: 57.07 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.48 g; W: 296.72 g; W tym cukry: 83.82 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 4.27 g; WW: 27.76 Por; Ener. z B: 11.61 %; Ener. z W: 56.1 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3066.79 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, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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 , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2460.45 kcal; B: 76.71 g; T: 69.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 391.49 g; W tym cukry: 71.08 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 6.44 g; WW: 36.91 Por; Ener. z B: 12.47 %; Ener. z W: 59.67 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3356.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g ,

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: E: 2122.79 kcal; B: 88.77 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 308.35 g; W tym cukry: 64.71 g; Bł.: 16.84 g; Sól: 1.97 g; WW: 29.2 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 54.93 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2879.44 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: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, _), Kompot z suszu 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2593.52 kcal; B: 118.6 g; T: 116.5 g; Kw. tł. nasy.: 61.05 g; W: 277.67 g; W tym cukry: 82.58 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 2.65 g; WW: 25.55 Por; Ener. z B: 18.29 %; Ener. z W: 39.51 %; Ener. z T: 40.43 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 5380.44 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, _), Kompot z suszu 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2549.43 kcal; B: 127.71 g; T: 103.91 g; Kw. tł. nasy.: 16.21 g; W: 290.22 g; W tym cukry: 56.66 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 2.45 g; WW: 25.86 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 40.92 %; Ener. z T: 36.68 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 5727.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* b/soli 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos koperkowy *(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba (miruna) po grecku* 100 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB, _), Sałatka jarzynowa* dieta b/soli 80 g (MLE, SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2208.25 kcal; B: 112.14 g; T: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 314.67 g; W tym cukry: 80.66 g; Bł.: 21.32 g; Sól: 2.99 g; WW: 29.35 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 53.14 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4189.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, _), Dżem 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2409.25 kcal; B: 97.37 g; T: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 379.81 g; W tym cukry: 77.98 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 4.04 g; WW: 35.61 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 59.17 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 1978.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), 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, _), Ryba w galarecie (Miruna) 150 g (RYB, _), Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL, _), Kompot z suszu 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: E: 2113.8 kcal; B: 107.16 g; T: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 300.53 g; W tym cukry: 52.17 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.31 g; WW: 27.71 Por; Ener. z B: 20.28 %; Ener. z W: 52.61 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2576.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), 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, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2723.31 kcal; B: 127.35 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 420.97 g; W tym cukry: 75.02 g; Bł.: 27.08 g; Sól: 5.87 g; WW: 39.31 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2664.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Hummus z ciecierzycy 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Płatki owsiane 10 g (GLU OW, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB, _), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 3009.11 kcal; B: 135.94 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 455.53 g; W tym cukry: 82.67 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 6.87 g; WW: 42.39 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 56.38 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3121.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ,), 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,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pierogi z kapustą i grzybami* 300 g (GLU PSZ,), 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,), Pierogi ukraińskie * 200 g (GLU PSZ, MLE,), Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g, Kompot z suszu 300 ml,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2943.77 kcal; B: 93.38 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 468.85 g; W tym cukry: 74.6 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 8.45 g; WW: 43.39 Por; Ener. z B: 12.69 %; Ener. z W: 58.91 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3025.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Pulpet rybno-warzywny* b/glutenu 80 g (JAJ, RYB, SEL,), Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,), Ryba (miruna) po grecku* b/glutenu 80 g (RYB, SEL,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Kompot z suszu 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2096.6 kcal; B: 85.72 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; W: 307.51 g; W tym cukry: 71.76 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 3.23 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 55.24 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3819.99 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Pulpet rybno-warzywny* b/glutenu 80 g (JAJ, RYB, SEL,), Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml, Cukinia pieczona 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, Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,), Ryba (miruna) po grecku* b/glutenu 80 g (RYB, SEL,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g, Kompot z suszu 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 1989.58 kcal; B: 74.37 g; T: 59.82 g; Kw. tł. nasy.: 11.03 g; W: 292.57 g; W tym cukry: 56.14 g; Bł.: 18.34 g; Sól: 3.34 g; WW: 27.33 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 55.13 %; Ener. z T: 27.06 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3512.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona 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,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB,), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL,), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL,), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Baton szynkowy z kurczątk 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2284 kcal; B: 92.26 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 11.52 g; W: 352.48 g; W tym cukry: 56.9 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3542.32 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB,), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,), Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL,), Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2426.22 kcal; B: 104.5 g; T: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.89 g; W: 394.51 g; W tym cukry: 96.15 g; Bł.: 23.52 g; Sól: 6.1 g; WW: 37.09 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 61.16 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3669.6 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (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 50 g , Ogórek kiszony 50 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL,), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB,), Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Mandarynka 150 g , Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2172.19 kcal; B: 97.06 g; T: 57.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; W: 318.08 g; W tym cukry: 85.26 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 4.05 g; WW: 29.43 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 54.34 %; Ener. z T: 23.74 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2632.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, _), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Hummus z ciecierzycy 50 g , Ogórek kiszony 50 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ryba w galarecie (Miruna) 60 g (RYB, _), Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Mandarynka 150 g , Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2328.02 kcal; B: 95.22 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 343.13 g; W tym cukry: 101.99 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 4.16 g; WW: 31.7 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 54.62 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2798.66 mg;

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

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Hummus z ciecierzycy 50 g , Ogórek kiszony 50 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu 300 ml ,

PN: Mandarynka 150 g , Pierniczki świąteczne 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2595.7 kcal; B: 112.17 g; T: 70.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 381.32 g; W tym cukry: 109.69 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 4.81 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 54.58 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3176.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba w galarecie (Miruna) 80 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 60 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Kompot z suszu b/c 300 ml ,

PN: Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2603.63 kcal; B: 113.5 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 391.99 g; W tym cukry: 46.61 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 9.37 g; WW: 35.92 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 55.25 %; Ener. z T: 24 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3533.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (MLE, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Hummus z ciecierzycy 50 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Schab gotowany 160 g , Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 140 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR, _), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

PD: Pomarańcza 250g 1 szt , Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (RYB, _), Śledź z cebulką w oleju 50 g (RYB, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Mandarynka 1 szt , Kompot z suszu b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1982.09 kcal; B: 142.56 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 236.02 g; W tym cukry: 71.74 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 7.67 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 28.77 %; Ener. z W: 40.84 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5476.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Pomidor b/skórki 70 g , Sałata zielona 10 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twarożek 50 g (MLE, _), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _), Maślanka 150 ml (MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ryba w galarecie (Miruna) 150 g (RYB, _), Ryba (miruna) po grecku* 80 g (GLU PSZ, RYB, SEL, _), Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Sałatka jarzynowa z olejem* 80 g (SEL, _), Sałata zielona 20 g , Kompot z suszu b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-24

Oddział: W-WA- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Wartości odżywcze: E: 2742.7 kcal; B: 133.08 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 393.43 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 9.82 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 52.43 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3927.29 mg;