

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasztet z soczewicy * 80 g (**JAJ,**), Papryka świeża 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,**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2326.62 kcal; B: 83.01 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 9.94 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 14.27 %; Ener. z W: 57.68 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3679.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 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,**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2236.44 kcal; B: 91.67 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.2 g; W tym cukry: 86.19 g; Bł.: 22.7 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.63 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.8 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3445.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), pasta z wędliny drobiowej 50 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2219.85 kcal; B: 89.74 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 364.36 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 7.82 g; WW: 34.54 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3395.64 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, 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: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasztet z soczewicy * 80 g (**JAJ**), Papryka świeża 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2328.8 kcal; B: 96.81 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 346.7 g; W tym cukry: 32.4 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 9.73 g; WW: 30.04 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 51.4 %; Ener. z T: 27.38 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4719.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2235.79 kcal; B: 91.64 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3435.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1855.2 kcal; B: 41.41 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 291.68 g; W tym cukry: 66.88 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.27 Por; Ener. z B: 8.93 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3637.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1920.52 kcal; B: 103.41 g; T: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 304.59 g; W tym cukry: 58.56 g; Bł.: 19.34 g; Sól: 4.61 g; WW: 28.63 Por; Ener. z B: 21.54 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 17.11 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3876.13 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: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Mus z jabłek prażonych 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, Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1908.68 kcal; B: 76.72 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 14.95 g; Sól: 2.93 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 60.51 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3074.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE**),

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

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

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

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

Wartości odżywcze: 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 S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL**),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL**),

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

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

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

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

Wartości odżywcze: 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* b/soli 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Buraczki gotowane b/soli 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Schab gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2029.68 kcal; B: 102.39 g; T: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; W: 310.48 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 1.22 g; WW: 29.58 Por; Ener. z B: 20.18 %; Ener. z W: 58.22 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3674.28 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 40 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), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1981.53 kcal; B: 67.19 g; T: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 348.69 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.78 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 65.95 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3121.89 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), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Mus z jablek prażonych 80 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: E: 1766.56 kcal; B: 94.39 g; T: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 283.94 g; W tym cukry: 65.8 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.06 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3428.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), 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/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Buraczki gotowane 130 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (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), Pasztet z soczewicy* 80 g (JAJ), Papryka świeża 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: 2718.18 kcal; B: 91.88 g; T: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 396.83 g; W tym cukry: 77.89 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 5.8 g; WW: 36.94 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 54.24 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4218.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW),
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem* 130 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 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,**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2687.54 kcal; B: 111.37 g; T: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.2 g; W: 420.85 g; W tym cukry: 108.82 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 8.92 g; WW: 39.43 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 58.5 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4427.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLUPSZ, 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/c 300 ml,

Obiad: Grycikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z soczewicy* 80 g (**JAJ,**), Papryka świeża 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2662.85 kcal; B: 86.93 g; T: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 380.91 g; W tym cukry: 69.24 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.05 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 13.06 %; Ener. z W: 52.23 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3983.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z soczewicy* 80 g (**JAJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2189.19 kcal; B: 82.62 g; T: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 329.74 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 2.65 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 56.8 %; Ener. z T: 26.24 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4287.18 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,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Paszтет z soczewicy* 80 g (**JAJ,**), Mus z jabłek prażonych 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: E: 2078.47 kcal; B: 74.88 g; T: 58.32 g; Kw. tł. nasy.: 10.45 g; W: 322.44 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 2.45 g; WW: 30.33 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 58.37 %; Ener. z T: 25.25 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3937.88 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, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ.**), Mus z jabłek prażonych 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2051.53 kcal; B: 77.34 g; T: 40.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; W: 357.73 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 8.73 g; WW: 33.6 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 65.45 %; Ener. z T: 17.89 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2947.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE.**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**),

Wartości odżywcze: E: 2371.93 kcal; B: 97.59 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 399.51 g; W tym cukry: 123.81 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 6.77 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 64.06 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3410.38 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Płatki owsiane na mleku 130 ml (**MLE, GLU OW.**),

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 50 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 100 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLUPSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1544.91 kcal; B: 69.86 g; T: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 224.77 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 16.13 g; Sól: 5.53 g; WW: 20.95 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 54.02 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2528.63 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 50 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 120 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE), Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1775.46 kcal; B: 79.41 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 250.44 g; W tym cukry: 71.75 g; Bł.: 18.6 g; Sól: 6.11 g; WW: 23.28 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 52.23 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2950.54 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 140 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2087.57 kcal; B: 90.53 g; T: 66.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 293.29 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 22.48 g; Sól: 8.07 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3402.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Dynia z wody 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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 ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2277.66 kcal; B: 94.82 g; T: 58.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 352.95 g; W tym cukry: 53.6 g; Bł.: 26 g; Sól: 8.94 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 57.42 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3295.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE),

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 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**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**),

Wartości odżywcze: E: 2482.24 kcal; B: 114.44 g; T: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 380.04 g; W tym cukry: 88.97 g; Bł.: 21.06 g; Sól: 7.43 g; WW: 36 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3852.93 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ**), Pomidor b/skórki 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Dynia z wody 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Cukinia pieczona z olejem* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2225.01 kcal; B: 96.63 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 329.52 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3650.32 mg;