

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 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), Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.14 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 339.68 g; W tym cukry: 70.89 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.45 g; WW: 30.89 Por; : 341.03 %; : 1161.16 %; Ener. z T: 461.57 %; Ener. z Bł.: 111.55 %; K: 3133.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), 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 z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 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), Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.5 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 57.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; Węglowodany ogółem: 350.66 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 7.23 g; WW: 32.66 Por; : 360.55 %; : 1147.51 %; Ener. z T: 360.96 %; Ener. z Bł.: 94.54 %; K: 3001.5 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: 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; : 41.11 %; : 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Płat szynkowy - produkt wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.33 kcal; Białko ogółem: 92.45 g; Tłuszcz: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.4 g; Węglowodany ogółem: 352.54 g; W tym cukry: 77.78 g; Błonnik pok.: 21.02 g; Sól: 6.93 g; WW: 33.24 Por; : 337.54 %; : 1124.11 %; Ener. z T: 327.1 %; Ener. z Bł.: 58.18 %; K: 2905.64 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g, Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2048.06 kcal; Białko ogółem: 102.07 g; Tłuszcz: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 285.19 g; W tym cukry: 29.5 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 9.55 g; WW: 24.29 Por; : 503.06 %; : 1073.13 %; Ener. z T: 536.75 %; Ener. z Bł.: 152.31 %; K: 3965.66 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,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.97 kcal; Białko ogółem: 89.01 g; Tłuszcz: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 352 g; W tym cukry: 76.52 g; Błonnik pok.: 24.03 g; Sól: 7.9 g; WW: 32.89 Por; : 400.48 %; : 1180.19 %; Ener. z T: 346.32 %; Ener. z Bł.: 94.64 %; K: 2810 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.98 kcal; Białko ogółem: 52.21 g; Tłuszcz: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; Węglowodany ogółem: 348.53 g; W tym cukry: 84.83 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 2.37 g; WW: 32.17 Por; : 246.8 %; : 1081.62 %; Ener. z T: 255.92 %; Ener. z Bł.: 103.4 %; K: 2899.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 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,), Schab gotowany 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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: 2370.31 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; Węglowodany ogółem: 410.44 g; W tym cukry: 94.96 g; Błonnik pok.: 23.89 g; Sól: 4.91 g; WW: 38.56 Por; : 319.71 %; : 1146.05 %; Ener. z T: 260.55 %; Ener. z Bł.: 84.82 %; K: 1671.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: 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, Kasza jaglana na wodzie 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Schab gotowany 80 g, Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 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: 1876.54 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 26.86 Por; : 385.88 %; : 1065.58 %; Ener. z T: 383.48 %; Ener. z Bł.: 81.48 %; K: 3055.22 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,

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; : 514.68 %; : 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; K: 5399.55 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 (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; : 457.8 %; : 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; 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.), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL.), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB.), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL.), 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2040.22 kcal; Białko ogółem: 100.8 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 290.4 g; W tym cukry: 73.21 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 1.61 g; WW: 27.36 Por; : 418.28 %; : 1134.03 %; Ener. z T: 434.97 %; Ener. z Bł.: 88.97 %; K: 3118.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 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 z jaj 50 g (**JAJ, MLE.**), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2017.73 kcal; Białko ogółem: 72.7 g; Tłuszcz: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 345.56 g; W tym cukry: 77.67 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.99 Por; : 315.62 %; : 1352.62 %; Ener. z T: 314.06 %; Ener. z Bł.: 110.53 %; K: 2761.58 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszeny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807.76 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 50.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; W tym cukry: 59.57 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.71 g; WW: 24.75 Por; : 218.76 %; : 851.9 %; Ener. z T: 321.2 %; Ener. z Bł.: 44.08 %; K: 2214.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Pierogi z truskawkami* 300 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy naturalny 80 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.**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, MLE.**), Pomidor 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.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2559.55 kcal; Białko ogółem: 93.26 g; Tłuszcz: 65 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; Węglowodany ogółem: 402.57 g; W tym cukry: 90.88 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.5 g; WW: 37.87 Por; : 335.23 %; : 1176.74 %; Ener. z T: 386.62 %; Ener. z Bł.: 91.89 %; K: 2057.82 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.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2684.84 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 417.2 g; W tym cukry: 111.94 g; Błonnik pok.: 30.12 g; Sól: 10.25 g; WW: 38.73 Por; : 462.24 %; : 1494.4 %; Ener. z T: 477.24 %; Ener. z Bł.: 125.69 %; K: 3623.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 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), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2539.88 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 401.01 g; W tym cukry: 91.94 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.13 g; WW: 36.84 Por; : 337.66 %; : 1181.47 %; Ener. z T: 397.06 %; Ener. z Bł.: 102.48 %; K: 2742.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 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: Wartość energetyczna: 2099.81 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 64.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 301.64 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 2.91 g; WW: 28.51 Por; : 330.79 %; : 1123.28 %; Ener. z T: 379.45 %; Ener. z Bł.: 91.31 %; K: 3002.15 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 , 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), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: 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 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: 1939.05 kcal; Białko ogółem: 72.53 g; Tłuszcz: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.5 g; Węglowodany ogółem: 290.33 g; W tym cukry: 59.3 g; Błonnik pok.: 16.49 g; Sól: 2.68 g; WW: 27.31 Por; : 367.98 %; : 1148.97 %; Ener. z T: 483.21 %; Ener. z Bł.: 92.62 %; K: 2746.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 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 , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2067.98 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 339.6 g; W tym cukry: 61.47 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.5 Por; : 428.66 %; : 1175.79 %; Ener. z T: 469.65 %; Ener. z Bł.: 95.84 %; K: 2510.16 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,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.91 kcal; Białko ogółem: 100.5 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; Węglowodany ogółem: 377.21 g; W tym cukry: 90.89 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 6.39 g; WW: 35.37 Por; : 255.38 %; : 1111.42 %; Ener. z T: 331.55 %; Ener. z Bł.: 43.29 %; K: 3074.5 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 150 g ,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- PD: Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,),
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1387.83 kcal; Białko ogółem: 66.12 g; Tłuszcz: 38.64 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; Węglowodany ogółem: 208.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Błonnik pok.: 14.6 g; Sól: 3.47 g; WW: 19.34 Por; : 307.03 %; : 1032.13 %; Ener. z T: 282.83 %; Ener. z Bł.: 94.41 %; K: 2301.76 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 150 g ,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1463.44 kcal; Białko ogółem: 64.12 g; Tłuszcz: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 213.92 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 15.53 g; Sól: 3.59 g; WW: 19.82 Por; : 304.5 %; : 1095.99 %; Ener. z T: 327.65 %; Ener. z Bł.: 96.38 %; K: 2350.17 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 80 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (**MLE, SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 140 g , Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Biskopity 30 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1847.15 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; Węglowodany ogółem: 259.92 g; W tym cukry: 87.37 g; Błonnik pok.: 19.31 g; Sól: 4.79 g; WW: 24.03 Por; : 383.01 %; : 1232.89 %; Ener. z T: 391.28 %; Ener. z Bł.: 113.87 %; K: 3067.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 80 g (**MLE,**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (**SOJ,**), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.32 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 345.49 g; W tym cukry: 55.54 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 10.13 g; WW: 31.73 Por; : 370.59 %; : 1006.6 %; Ener. z T: 383.02 %; Ener. z Bł.: 63 %; K: 2647.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Twarożek 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany (bez soli) 30 g ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* b/soli 400 ml (**SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 120 g (**RYB,**), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml , Wafle ryżowe 30 g ,

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

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2137.78 kcal; Białko ogółem: 113.72 g; Tłuszcz: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 12.46 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; W tym cukry: 85.92 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 1.43 g; WW: 29.91 Por; : 469.76 %; : 1291.89 %; Ener. z T: 414.09 %; Ener. z Bł.: 90.64 %; K: 2866.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2116.62 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 57.02 g; Błonnik pok.: 31.25 g; Sól: 9.9 g; WW: 31.35 Por; : 462.45 %; : 1118.09 %; Ener. z T: 411.94 %; Ener. z Bł.: 111.14 %; K: 2877.59 mg;