

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Śliwka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2044.69 kcal; B: 86.67 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 317.93 g; W tym cukry: 75.33 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 6.15 g; WW: 28.79 Por; Ener. z B: 16.95 %; Ener. z W: 56.31 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3306.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (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, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2232.4 kcal; B: 88.81 g; T: 57.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 350.83 g; W tym cukry: 103.6 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 5.78 g; WW: 32.63 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2870.51 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2119.29 kcal; B: 82.2 g; T: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 19.08 g; W: 350.67 g; W tym cukry: 103.98 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 6.07 g; WW: 32.88 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 62.05 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2766.55 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Śliwka 150 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,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,), Sałata zielona 20 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2147.78 kcal; B: 100.53 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 314.62 g; W tym cukry: 44.5 g; Bł.: 44.54 g; Sól: 8.7 g; WW: 26.97 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 50.3 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4268.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2117.8 kcal; B: 82.03 g; T: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 350.68 g; W tym cukry: 103.11 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 6.71 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 15.49 %; Ener. z W: 61.67 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2723.41 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1647.54 kcal; B: 35.91 g; T: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 292.97 g; W tym cukry: 124.13 g; Bł.: 19.56 g; Sól: 3.07 g; WW: 27.3 Por; Ener. z B: 8.72 %; Ener. z W: 66.38 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2352.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Knedle ze śliwką* 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2143.52 kcal; B: 66.25 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 361.69 g; W tym cukry: 138.99 g; Bł.: 19.47 g; Sól: 4.44 g; WW: 34.14 Por; Ener. z B: 12.36 %; Ener. z W: 63.86 %; Ener. z T: 22.8 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 1991.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż 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: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1644.05 kcal; B: 70.14 g; T: 38.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.38 g; W: 259.61 g; W tym cukry: 55.67 g; Bł.: 16.57 g; Sól: 2.15 g; WW: 24.4 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 59.13 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3496.1 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2148.99 kcal; B: 98.24 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 227.32 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 2.29 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 39.32 %; Ener. z T: 40.91 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4351.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _),

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2144.63 kcal; B: 107.44 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 239.96 g; W tym cukry: 48.81 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 2.09 g; WW: 21.4 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 40.28 %; Ener. z T: 37.53 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4701.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez soli) 130 g (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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Śliwka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1782.37 kcal; B: 81.97 g; T: 52.6 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 251.37 g; W tym cukry: 72.76 g; Bł.: 17.88 g; Sól: 1.26 g; WW: 23.28 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 52.4 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2488.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Dżem 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1890.33 kcal; B: 61.27 g; T: 43.3 g; Kw. tł. nasy.: 15.98 g; W: 325.08 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 5.24 g; WW: 30.08 Por; Ener. z B: 12.97 %; Ener. z W: 63.68 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2573.46 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 *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Banan 150 g,

Wartości odżywcze: E: 1666.69 kcal; B: 65.52 g; T: 38.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; W: 276.67 g; W tym cukry: 71.76 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 59.91 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 3541.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), 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,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g, 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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Śliwka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2012.3 kcal; B: 76.53 g; T: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 317.36 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 20.64 g; Sól: 5.16 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 58.98 %; Ener. z T: 23.54 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3333.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- 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, _), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Ogórek kiszony 50 g ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),
- 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, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Śliwka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2521 kcal; B: 104.04 g; T: 63.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 399.8 g; W tym cukry: 96.26 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 9.13 g; WW: 36.44 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 58 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3832.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g , Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Śliwka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1975 kcal; B: 73.15 g; T: 53.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 311.58 g; W tym cukry: 76.59 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 5.74 g; WW: 28.45 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 57.54 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3430.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, _), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2034.65 kcal; B: 73.06 g; T: 61.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 303.73 g; W tym cukry: 100.59 g; Bł.: 17.85 g; Sól: 2.74 g; WW: 28.59 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 56.2 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3111.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Ryż 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, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), 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 , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1868.3 kcal; B: 63.54 g; T: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 287.64 g; W tym cukry: 85.02 g; Bł.: 17.85 g; Sól: 2.68 g; WW: 26.92 Por; Ener. z B: 13.6 %; Ener. z W: 57.76 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2935.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), 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 , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1932.39 kcal; B: 68.74 g; T: 39.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; W: 336.6 g; W tym cukry: 87.57 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 6.74 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 14.23 %; Ener. z W: 64.66 %; Ener. z T: 18.34 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2386.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2121.58 kcal; B: 82.35 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 350.9 g; W tym cukry: 104.21 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 6.08 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 15.53 %; Ener. z W: 62.02 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2772.9 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Śliwka 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Dżem 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1426.16 kcal; B: 55.09 g; T: 37.7 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 223.39 g; W tym cukry: 105.9 g; Bł.: 14.81 g; Sól: 2.49 g; WW: 20.85 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 58.5 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2596.1 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 120 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Śliwka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Dżem 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1473.34 kcal; B: 51.81 g; T: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 18.26 g; W: 225.18 g; W tym cukry: 106.04 g; Bł.: 15.76 g; Sól: 2.57 g; WW: 20.93 Por; Ener. z B: 14.07 %; Ener. z W: 56.86 %; Ener. z T: 26.8 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2612.93 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), 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,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 140 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Śliwka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1879.25 kcal; B: 78.04 g; T: 54.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.53 g; W: 278.51 g; W tym cukry: 121.86 g; Bł.: 19.71 g; Sól: 3.6 g; WW: 25.84 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 55.09 %; Ener. z T: 26 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3155.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2219.99 kcal; B: 94.81 g; T: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 348.64 g; W tym cukry: 56.6 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.89 g; WW: 31.96 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3056.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, _), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL, _), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (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, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE, _), 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, _), Szynek K konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2360.03 kcal; B: 102.13 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 365.16 g; W tym cukry: 44.35 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 11.46 g; WW: 33.62 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 57.07 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3112.72 mg;