

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, 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,**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2365.76 kcal; B: 97.44 g; T: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 372.76 g; W tym cukry: 89.89 g; Bł.: 31.8 g; Sól: 10.5 g; WW: 34.22 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 57.65 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3987.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2332.39 kcal; B: 92.25 g; T: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 399.41 g; W tym cukry: 117.44 g; Bł.: 26.32 g; Sól: 9.01 g; WW: 37.35 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 63.98 %; Ener. z T: 17.33 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3677.43 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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor b/skórki 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,**), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2234.1 kcal; B: 96.34 g; T: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 92.84 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 62.27 %; Ener. z T: 18.1 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3471.84 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,**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurczą 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Dynia z wody 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**), Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (**MLE,**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 5 g,

Wartości odżywcze: E: 2203.2 kcal; B: 107.08 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 313.88 g; W tym cukry: 43.09 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 10.71 g; WW: 27.37 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 49.57 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4694.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2352.39 kcal; B: 95.05 g; T: 45.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.9 g; W: 400.81 g; W tym cukry: 118.64 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 63.93 %; Ener. z T: 17.26 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3789.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Dżem 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kotlety ziemniaczane () 300 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1906.12 kcal; B: 48.6 g; T: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 10.2 %; Ener. z W: 65.96 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3963.94 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,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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 100 g (**MLE,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2270.05 kcal; B: 95.62 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 369.54 g; W tym cukry: 104.83 g; Bł.: 22.5 g; Sól: 6.35 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 61.15 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3663.98 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1798.03 kcal; B: 80.4 g; T: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; W: 274.35 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 57.71 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3637.29 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: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka (bez soli) 80 g, Ziemniaki (bez soli) 180 g, Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia z wody (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2209.82 kcal; B: 105.82 g; T: 47.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 342.82 g; W tym cukry: 117.37 g; Bł.: 17.17 g; Sól: 1.31 g; WW: 32.63 Por; Ener. z B: 19.15 %; Ener. z W: 58.95 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 4034.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Papryka świeża 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE,**), Miód (25g) 1 szt, Banan 150 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,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1896.23 kcal; B: 65.59 g; T: 34.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 338.75 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.54 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 66.71 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3372.05 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, 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,**), Twarożek 100 g (**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,**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1678.61 kcal; B: 82.33 g; T: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; W: 258.79 g; W tym cukry: 46.43 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 5.39 g; WW: 23.35 Por; Ener. z B: 19.62 %; Ener. z W: 55.35 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3257.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Papryka świeża 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,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Dynia z wody 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 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2695.11 kcal; B: 83.71 g; T: 88.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 405.1 g; W tym cukry: 96.72 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 7.08 g; WW: 37.45 Por; Ener. z B: 12.42 %; Ener. z W: 55.43 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4010.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Dynia z wody 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,**), Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2732.45 kcal; B: 113.24 g; T: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.5 g; W: 443.95 g; W tym cukry: 126 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 10.67 g; WW: 41.4 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 60.49 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4541.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE₁**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ₁**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE₁**), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR₁**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE₁**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Ser żółty 30 g (**MLE₁**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2687.47 kcal; B: 79.37 g; T: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 397.02 g; W tym cukry: 92.92 g; Bł.: 37.08 g; Sól: 8.96 g; WW: 36.12 Por; Ener. z B: 11.81 %; Ener. z W: 53.57 %; Ener. z T: 31.87 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3886.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE₁**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL₁**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (**SEL₁**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE₁**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2262.89 kcal; B: 76.01 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 358.3 g; W tym cukry: 121.02 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 3.11 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 58.97 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4267.42 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 (**JAJ₁**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL₁**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (**SEL₁**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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, Banan 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: E: 2107.35 kcal; B: 76.47 g; T: 55.35 g; Kw. tł. nasy.: 13 g; W: 329.11 g; W tym cukry: 100.58 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 2.47 g; WW: 31.13 Por; Ener. z B: 14.51 %; Ener. z W: 59.11 %; Ener. z T: 23.64 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4053.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ₁**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ₁**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2261.38 kcal; B: 83.91 g; T: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; W: 385.85 g; W tym cukry: 101.72 g; Bł.: 23.1 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.26 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 64.16 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3390.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), mielona Łopatka wieprzowa pieczona 40 g, Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2354.53 kcal; B: 100.77 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 93.15 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 6.4 g; WW: 34.99 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 59.36 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3647.29 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.),

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1585.5 kcal; B: 67.64 g; T: 41.21 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; W: 244.12 g; W tym cukry: 106.49 g; Bł.: 16.74 g; Sól: 5.36 g; WW: 22.8 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 23.39 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3313.58 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 74 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.), Banan 150 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.), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1731.77 kcal; B: 71.19 g; T: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 252.24 g; W tym cukry: 108.53 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 6.1 g; WW: 23.49 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 54.13 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3389.16 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 140 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE.),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2073.26 kcal; B: 93.93 g; T: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 297.45 g; W tym cukry: 117.85 g; Bł.: 21.65 g; Sól: 7.49 g; WW: 27.67 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 53.21 %; Ener. z T: 26.42 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4024.81 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**), Łopatka wieprzowa pieczona 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Jabłko pieczone 150 g, Podpłomyki b/c 20 g (**GLUPSZ, MLE**),

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2280.28 kcal; B: 100.83 g; T: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 354.4 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.73 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3504.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 120 g (**MLE**), Jabłko 150 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**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2458.53 kcal; B: 114.22 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 388.73 g; W tym cukry: 131.47 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 59.35 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4193.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka wieprzowa pieczona 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR**), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Jabłko pieczone 150 g, Podpłomyki b/c 20 g (**GLUPSZ, MLE**),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-31

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2192.06 kcal; B: 100.8 g; T: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 333.07 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 8.93 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3684.66 mg;