

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-W M A- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), 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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2119.09 kcal; B: 94.68 g; T: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 321.93 g; W tym cukry: 60.39 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.02 Por; Ener. z B: 17.87 %; Ener. z W: 54.69 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3525.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2126.98 kcal; B: 93.9 g; T: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; W: 340.11 g; W tym cukry: 71.99 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 9.64 g; WW: 31.31 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 58.77 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3209.69 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 jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2140.45 kcal; B: 86.25 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 8.6 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3107.93 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR**), Kalafior gotowany* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 50 g, Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2086.88 kcal; B: 102.56 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 295.98 g; W tym cukry: 27.71 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 10.56 g; WW: 25.36 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 48.63 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4215.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JEĆZ**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 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**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2060.41 kcal; B: 91.25 g; T: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; W: 340.77 g; W tym cukry: 73.09 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 9.45 g; WW: 31.6 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 61.09 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3179.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pierogi ukraińskie * 300 g (**GLU PSZ, MLE**), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (**JAJ, MLE, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2184.1 kcal; B: 64.84 g; T: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 311.7 g; W tym cukry: 78.55 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 3.75 g; WW: 28.7 Por; Ener. z B: 11.88 %; Ener. z W: 52.79 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2771.95 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**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pierogi ukraińskie * 300 g (**GLU PSZ, MLE**), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

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.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2336.96 kcal; B: 85.46 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 343.1 g; W tym cukry: 62.63 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 6.02 g; WW: 31.85 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2177.18 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, 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, 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: E: 1898.46 kcal; B: 78.73 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; W: 303.15 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 19.76 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.43 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3860.44 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JE CZ.), Chleb pszenno-żytni bez soli 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 z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g, Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 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.), Twarożek 100 g (MLE.), Jabłko pieczone 150 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,

Wartości odżywcze: E: 2063.6 kcal; B: 109.09 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 77.03 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.77 g; WW: 27.05 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3509.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 200 g, Filet z kurczaka gotowany 70 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1784.51 kcal; B: 68.46 g; T: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; W: 305.75 g; W tym cukry: 71.78 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 6.73 g; WW: 28.37 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 63.39 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2843.32 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.), Ziemniaki 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1723.29 kcal; B: 87.61 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 5.99 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3471.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Rzodkiew biała 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.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2601.05 kcal; B: 89.44 g; T: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; W: 371.3 g; W tym cukry: 54.55 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.9 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 13.75 %; Ener. z W: 52.1 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2657.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb pełnoziarnisty 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,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.), Jogurt brzoskwinowy 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.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 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.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-WA- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2636.94 kcal; B: 111.26 g; T: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 405.31 g; W tym cukry: 92.97 g; Bł.: 30 g; Sól: 12.41 g; WW: 37.6 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3941.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR.), 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.), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Rzodkiew biała 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2630.7 kcal; B: 89.35 g; T: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 376.94 g; W tym cukry: 66.24 g; Bł.: 39.76 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 51.27 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2852.65 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.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2067.29 kcal; B: 86.96 g; T: 59.2 g; Kw. tł. nasy.: 23.2 g; W: 302.35 g; W tym cukry: 73.06 g; Bł.: 18.14 g; Sól: 2.68 g; WW: 28.52 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3994.93 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.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, 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: 1925.84 kcal; B: 79.69 g; T: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; W: 288.08 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 18.14 g; Sól: 2.58 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 56.07 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3756.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g, Jabłko pieczone 150 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, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2003.42 kcal; B: 87.36 g; T: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; W: 330.22 g; W tym cukry: 60.61 g; Bł.: 24.5 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 61.04 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2901.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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.), Twarożek 50 g (MLE.),

Wartości odżywcze: E: 2191.67 kcal; B: 89.68 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 75.89 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 16.37 %; Ener. z W: 58.47 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3195.57 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), 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: Banan 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 100 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (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.), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1450.53 kcal; B: 67.49 g; T: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; W: 214.26 g; W tym cukry: 87.24 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 5 g; WW: 19.98 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 54.74 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3098.15 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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: Banan 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 120 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 50 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.), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1530.63 kcal; B: 65.89 g; T: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 221.58 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 17.5 g; Sól: 5.18 g; WW: 20.53 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 53.33 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3224.52 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), 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: Banan 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1925.46 kcal; B: 89.13 g; T: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; W: 275.24 g; W tym cukry: 96.88 g; Bł.: 23.7 g; Sól: 6.85 g; WW: 25.27 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 52.25 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4177.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Cukinia pieczona z olejem* 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**), 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.**), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Mus z jabłek () b/c 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2155.3 kcal; B: 93.09 g; T: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 342.21 g; W tym cukry: 33.88 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 11.44 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 57.71 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3619.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Dżem 70 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**),

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g, Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2641 kcal; B: 101 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.1 g; W: 440.57 g; W tym cukry: 133.26 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 8.86 g; WW: 41.75 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 63.05 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3467.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-13

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR**), 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 (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Pomidor b/skórki 50 g ,

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

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ**), 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**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2071.43 kcal; B: 94.47 g; T: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 323.76 g; W tym cukry: 21.08 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 11.55 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 18.24 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3727.24 mg;