

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Makaron 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**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (**MLE, SO2**), 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**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), Ogórek kiszony 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**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2353.53 kcal; B: 93.14 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 352.63 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 11.18 g; WW: 32.05 Por; Ener. z B: 387.19 %; Ener. z W: 1171.57 %; Ener. z T: 456.36 %; Ener. z Bł.: 115.55 %; K: 3099.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), Dynia z wody 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: 2436.1 kcal; B: 92.27 g; T: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 383.08 g; W tym cukry: 88.7 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 8.68 g; WW: 35.72 Por; Ener. z B: 353.47 %; Ener. z W: 1105 %; Ener. z T: 458.29 %; Ener. z Bł.: 84.39 %; K: 3019.24 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), Dynia z wody 80 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**), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2472.52 kcal; B: 97.57 g; T: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 385.1 g; W tym cukry: 91.27 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 7.06 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 301.51 %; Ener. z W: 1063.25 %; Ener. z T: 444.19 %; Ener. z Bł.: 47.09 %; K: 3228.63 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g, Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (**MLE, SO2**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2368.13 kcal; B: 96.82 g; T: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 343.44 g; W tym cukry: 50.89 g; Bł.: 52.83 g; Sól: 10.08 g; WW: 29.09 Por; Ener. z B: 454.37 %; Ener. z W: 1151.35 %; Ener. z T: 557.83 %; Ener. z Bł.: 175.66 %; K: 4351.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (**SEL**), Dynia z wody 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: 2456.1 kcal; B: 95.07 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 384.48 g; W tym cukry: 89.9 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 8.03 g; WW: 36.02 Por; Ener. z B: 358.43 %; Ener. z W: 1117 %; Ener. z T: 459.37 %; Ener. z Bł.: 83.54 %; K: 3131.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Surówka z marchwi z olejem b/c 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**), Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Dynia z wody 80 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**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2282.13 kcal; B: 50.88 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; W: 351.69 g; W tym cukry: 64.9 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 3.77 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 256.1 %; Ener. z W: 1098.43 %; Ener. z T: 363.72 %; Ener. z Bł.: 101.55 %; K: 4391.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ryż na sypko 180 g, Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Dynia z wody 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), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2132.35 kcal; B: 104.54 g; T: 45.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 331.98 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 17.19 g; Sól: 5.27 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 456.63 %; Ener. z W: 1032.53 %; Ener. z T: 364.81 %; Ener. z Bł.: 75.24 %; K: 2992.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 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, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1985.78 kcal; B: 83.47 g; T: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 297.02 g; W tym cukry: 52.43 g; Bł.: 12.85 g; Sól: 2.3 g; WW: 28.41 Por; Ener. z B: 391.3 %; Ener. z W: 1046.18 %; Ener. z T: 417.1 %; Ener. z Bł.: 77.49 %; K: 2828.51 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: 514.68 %; Ener. z W: 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; 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: 457.8 %; Ener. z W: 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pulpet wieprzowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ), Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL), Cukinia gotowana z pomidorami* b/soli 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Dynia z wody b/soli 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2277.16 kcal; B: 109.43 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 324.58 g; W tym cukry: 88.66 g; Bł.: 14.86 g; Sól: .95 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 426.51 %; Ener. z W: 1114.86 %; Ener. z T: 433.07 %; Ener. z Bł.: 73.67 %; K: 3132.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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.**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (**SEL.**), Dynia z wody 80 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.**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2116.49 kcal; B: 76.72 g; T: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 341.67 g; W tym cukry: 59.13 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 7.09 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 327.19 %; Ener. z W: 1142.44 %; Ener. z T: 397.61 %; Ener. z Bł.: 94.18 %; K: 2899.88 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 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.**), Schab 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: 1823.4 kcal; B: 93.92 g; T: 41.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 279.17 g; W tym cukry: 44.98 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.33 g; WW: 25.75 Por; Ener. z B: 340.2 %; Ener. z W: 770.45 %; Ener. z T: 299.87 %; Ener. z Bł.: 35.41 %; K: 2561.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Makaron na mleku 100 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (**MLE, SOJ.**), 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.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Tofu 50 g (**SOJ.**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2301.71 kcal; B: 75.72 g; T: 70.3 g; Kw. tł. nasy.: 30.76 g; W: 345.79 g; W tym cukry: 55.09 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 8.39 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 316.92 %; Ener. z W: 1134.45 %; Ener. z T: 449.08 %; Ener. z Bł.: 108.31 %; K: 2544.72 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Hummus z ciecierzycy 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Słupki z marchewki 50 g ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Dynia z wody 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: 2967.95 kcal; B: 107.22 g; T: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.68 g; W: 459.64 g; W tym cukry: 110.95 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 9.94 g; WW: 42.33 Por; Ener. z B: 385.04 %; Ener. z W: 1305.98 %; Ener. z T: 567.37 %; Ener. z Bł.: 121.38 %; K: 3693.41 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), 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,), Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SOJ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Tofu 50 g (SOJ,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2393.74 kcal; B: 79.22 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; W: 360.18 g; W tym cukry: 62.98 g; Bł.: 40.11 g; Sól: 9.14 g; WW: 32.11 Por; Ener. z B: 330.19 %; Ener. z W: 1188.16 %; Ener. z T: 467.38 %; Ener. z Bł.: 117.46 %; K: 2887.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2233.39 kcal; B: 85.31 g; T: 71.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 314.68 g; W tym cukry: 86.34 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 3.35 g; WW: 29.9 Por; Ener. z B: 345.4 %; Ener. z W: 1133.8 %; Ener. z T: 472.05 %; Ener. z Bł.: 86.42 %; K: 4203.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 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 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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: 2203.72 kcal; B: 70.27 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 15 g; W: 318.81 g; W tym cukry: 73.89 g; Bł.: 16.08 g; Sól: 3.2 g; WW: 30.24 Por; Ener. z B: 316.62 %; Ener. z W: 1211.23 %; Ener. z T: 551.89 %; Ener. z Bł.: 87.96 %; K: 3655.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia gotowana z pomidorami* 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 , Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2316.71 kcal; B: 89.48 g; T: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.13 g; W: 371.36 g; W tym cukry: 75.71 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 7.93 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 385.86 %; Ener. z W: 1125.22 %; Ener. z T: 473.63 %; Ener. z Bł.: 84.81 %; K: 2921.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* 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,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Dynia z wody 80 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,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2415.41 kcal; B: 96.58 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 376.21 g; W tym cukry: 91.76 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 301.96 %; Ener. z W: 1069.95 %; Ener. z T: 437.34 %; Ener. z Bł.: 47.16 %; K: 4051.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (SEL,), Ogórek kiszony 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1625.38 kcal; B: 66.94 g; T: 47.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 238.76 g; W tym cukry: 77.29 g; Bł.: 18.09 g; Sól: 4.54 g; WW: 22.15 Por; Ener. z B: 304.61 %; Ener. z W: 961.86 %; Ener. z T: 344.5 %; Ener. z Bł.: 100.73 %; K: 2434.71 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 30 g, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (SEL,), Ogórek kiszony 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 1858.1 kcal; B: 76.16 g; T: 67.1 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 245.19 g; W tym cukry: 80.6 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 5.54 g; WW: 22.57 Por; Ener. z B: 335.78 %; Ener. z W: 1025.49 %; Ener. z T: 453.49 %; Ener. z Bł.: 105.89 %; K: 2718.33 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 30 g, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,), Ogórek kiszony 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2133.64 kcal; B: 87.94 g; T: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 289.53 g; W tym cukry: 87.46 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 7.58 g; WW: 26.51 Por; Ener. z B: 396.77 %; Ener. z W: 1137.07 %; Ener. z T: 516.94 %; Ener. z Bł.: 121.48 %; K: 3141.54 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2313.87 kcal; B: 90.62 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 368.64 g; W tym cukry: 57.82 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 11.47 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 358.01 %; Ener. z W: 960.87 %; Ener. z T: 427.1 %; Ener. z Bł.: 57.11 %; K: 2787.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ., SOJ., MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ., SEL.**), Schab gotowany 50 g, Ziemniaki 180 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ., SOJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1491.59 kcal; B: 67.54 g; T: 20.73 g; Kw. tł. nasy.: 5.7 g; W: 263.97 g; W tym cukry: 70.82 g; Bł.: 16.54 g; Sól: 5.55 g; WW: 24.8 Por; Ener. z B: 18.11 %; Ener. z W: 66.35 %; Ener. z T: 12.51 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3295.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ., GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ., SOJ., MLE.**), Pomidor b/skórki 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ., SEL.**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ., JAJ.**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ., SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ., GLU ŻYT., GLU JĘCZ.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ., GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ.**), Dynia z wody 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2270.45 kcal; B: 92.66 g; T: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 355.78 g; W tym cukry: 46.17 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 11.46 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 458.51 %; Ener. z W: 1039.89 %; Ener. z T: 453.04 %; Ener. z Bł.: 107.58 %; K: 2910.56 mg;