

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-16

Oddział: W-WA M - 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.**), 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 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2158.01 kcal; B: 98.11 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 323.3 g; W tym cukry: 61.99 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.84 g; WW: 29.15 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3582.15 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.**), Szynekowa 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2165.9 kcal; B: 97.33 g; T: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 341.48 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.96 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 17.97 %; Ener. z W: 57.97 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3266.19 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.**), Szynekowa 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 Szynekowa 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.**), 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.weglowodanów prostych

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-16

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 JĘCZ**), 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**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2125.81 kcal; B: 105.98 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 29.31 g; Bł.: 42.27 g; Sól: 9.88 g; WW: 25.5 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 48 %; Ener. z T: 27.54 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4272.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ**), 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**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2099.33 kcal; B: 94.68 g; T: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 74.69 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 8.77 g; WW: 31.74 Por; Ener. z B: 18.04 %; Ener. z W: 60.22 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3235.52 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**), Twaróg półtłusty 30 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2197.02 kcal; B: 64.61 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 312.33 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 3.06 g; WW: 28.76 Por; Ener. z B: 11.76 %; Ener. z W: 52.59 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2805.85 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: 2024-01-16

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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2375.88 kcal; B: 88.88 g; T: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 344.47 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 5.34 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2233.68 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, 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: 1917.51 kcal; B: 80.37 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; W: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3898.69 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: 2024-01-16

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.), Twaróg półtłusty 30 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1797.44 kcal; B: 68.23 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 306.38 g; W tym cukry: 72.74 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 6.04 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 63.08 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2877.22 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 JEĆZ.), 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2639.98 kcal; B: 92.87 g; T: 90.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.15 g; W: 372.67 g; W tym cukry: 56.15 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.21 g; WW: 33.94 Por; Ener. z B: 14.07 %; Ener. z W: 51.54 %; Ener. z T: 31.02 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2713.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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 JEĆZ.), 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-16

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2675.87 kcal; B: 114.68 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 406.68 g; W tym cukry: 94.57 g; Bł.: 30 g; Sól: 11.72 g; WW: 37.73 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 56.31 %; Ener. z T: 23.94 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3998.36 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-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.), 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-pszenny 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: Kasza jaglana 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: 2062.56 kcal; B: 87.91 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 298.98 g; W tym cukry: 73.28 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 2.68 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 54.44 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4023.73 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, 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: 1944.89 kcal; B: 81.33 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; W: 289.83 g; W tym cukry: 59.04 g; Bł.: 18.5 g; Sól: 2.58 g; WW: 27.15 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3794.78 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, 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 osł.niejad 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: 2024-01-16

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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: 2022.47 kcal; B: 89 g; T: 43.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; W: 331.97 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.74 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2939.7 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.**), 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 (**GLUPSZ, 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 Szynkowa 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.**), Szynkowa 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1489.46 kcal; B: 70.92 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 17.48 g; W: 215.63 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 4.32 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3154.65 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.**), Szynkowa 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1569.55 kcal; B: 69.32 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 222.95 g; W tym cukry: 91.33 g; Bł.: 17.5 g; Sól: 4.49 g; WW: 20.67 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 52.36 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3281.02 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-16

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 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 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1964.38 kcal; B: 92.56 g; T: 59.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 276.61 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 23.7 g; Sól: 6.17 g; WW: 25.4 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4233.67 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 kieł.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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2194.22 kcal; B: 96.51 g; T: 53.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 343.58 g; W tym cukry: 35.48 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 10.76 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 56.94 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3676.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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

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

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 100 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,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2398.9 kcal; B: 120.47 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 360.63 g; W tym cukry: 82.29 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 8.12 g; WW: 33.65 Por; Ener. z B: 20.09 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4083.19 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-16

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**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2110.36 kcal; B: 97.9 g; T: 49.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 325.13 g; W tym cukry: 22.68 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 10.87 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 18.56 %; Ener. z W: 56.23 %; Ener. z T: 21.12 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3783.74 mg;