

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.6 kcal; Białko ogółem: 93.46 g; Tłuszcz: 59.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 340.16 g; W tym cukry: 71.71 g; Błonnik pok.: 30.96 g; Sól: 8.51 g; WW: 30.95 Por; : 16.9 %; : 55.92 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3347.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.54 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 57.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 363.98 g; W tym cukry: 92.13 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.53 g; WW: 34.14 Por; : 16.77 %; : 58.74 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3195.8 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2233.07 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 92.21 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.29 g; WW: 34.64 Por; : 16.57 %; : 61.96 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3087.05 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE.), Słupki z marchewki 50 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2054.18 kcal; Białko ogółem: 100.79 g; Tłuszcz: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 300.07 g; W tym cukry: 45.84 g; Błonnik pok.: 44.27 g; Sól: 8.94 g; WW: 25.62 Por; : 19.63 %; : 49.81 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4401.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Cukinia pieczona z olejem * 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.), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2213.87 kcal; Białko ogółem: 89.24 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; Węglowodany ogółem: 365.12 g; W tym cukry: 91.08 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.31 Por; : 16.12 %; : 61.89 %; Ener. z T: 19.76 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3009.5 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 50 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.), 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.), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.93 kcal; Białko ogółem: 45.09 g; Tłuszcz: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; Węglowodany ogółem: 347.77 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 4.2 g; WW: 33.55 Por; : 8.28 %; : 61.27 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2529.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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 z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.79 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; Węglowodany ogółem: 374.77 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 16.99 g; Sól: 6.43 g; WW: 35.85 Por; : 12.97 %; : 64.38 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 1898.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ziemniaczana (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Ziemniaki gotowane 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 , Schab gotowany 50 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1851.29 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; W tym cukry: 43.8 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 2.49 g; WW: 25.44 Por; : 17.91 %; : 54.73 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3773.22 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: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (**MLE, SEL, GLU JĘCZ,**), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (**RYB,**), Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Cukinia pieczona z olejem * 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,**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2056.59 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 57.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; W tym cukry: 72.77 g; Błonnik pok.: 17.3 g; Sól: 1.77 g; WW: 27.28 Por; : 19.37 %; : 53.15 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3446.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ,**), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (**RYB,**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Cukinia pieczona z olejem * 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,**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1948.23 kcal; Białko ogółem: 71.83 g; Tłuszcz: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.5 g; Węglowodany ogółem: 324.48 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.5 g; WW: 30.27 Por; : 14.75 %; : 62.11 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2886.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: 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,**), Twarożek 80 g (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 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 ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1742.02 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; Węglowodany ogółem: 263.66 g; W tym cukry: 44.7 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.09 g; WW: 23.97 Por; : 18.14 %; : 54.88 %; Ener. z T: 23.96 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2837.64 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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 z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.24 kcal; Białko ogółem: 75.6 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; Węglowodany ogółem: 415.04 g; W tym cukry: 69.29 g; Błonnik pok.: 17.63 g; Sól: 6.42 g; WW: 39.91 Por; : 12.32 %; : 64.74 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 1964.41 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Dynia z wody 130 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Słupki z marchewki 50 g,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 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,), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2589.85 kcal; Białko ogółem: 114.27 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 397.24 g; W tym cukry: 107.65 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.19 g; WW: 36.85 Por; : 17.65 %; : 56.96 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4055.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2417.94 kcal; Białko ogółem: 72.22 g; Tłuszcz: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; Węglowodany ogółem: 409.26 g; W tym cukry: 69.42 g; Błonnik pok.: 24.47 g; Sól: 7 g; WW: 38.65 Por; : 11.95 %; : 63.65 %; Ener. z T: 22.93 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2061.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Twarożek 80 g (**MLE₁**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL₁**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB₁**), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (**SEL₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.85 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; Węglowodany ogółem: 312.61 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 3.02 g; WW: 29.9 Por; : 14.78 %; : 55.9 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 2803.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL₁**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB₁**), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (**SEL₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1972.36 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 73.9 g; Błonnik pok.: 13.4 g; Sól: 2.74 g; WW: 28.14 Por; : 14.24 %; : 57.21 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2534.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL, GLU JEĆZ₁**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB₁**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ₁**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 347.5 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.47 Por; : 14.92 %; : 60.95 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2690.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.04 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; Węglowodany ogółem: 365.27 g; W tym cukry: 93.97 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.58 g; WW: 34.58 Por; : 17.18 %; : 58.54 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3293.79 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE),

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: 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, Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE),

PN: Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1429.04 kcal; Białko ogółem: 67.4 g; Tłuszcz: 37.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; Węglowodany ogółem: 211.96 g; W tym cukry: 89.82 g; Błonnik pok.: 12.82 g; Sól: 3.53 g; WW: 19.96 Por; : 18.87 %; : 55.74 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2660.96 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE),

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 120 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: 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,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1517.29 kcal; Białko ogółem: 65.6 g; Tłuszcz: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 220.91 g; W tym cukry: 92.3 g; Błonnik pok.: 14.23 g; Sól: 3.64 g; WW: 20.72 Por; : 17.29 %; : 54.49 %; Ener. z T: 26.33 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2850.96 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE₁),

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE₁, SEL₁, GLU JĘCZ₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane 140 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1811.03 kcal; Białko ogółem: 83.13 g; Tłuszcz: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; Węglowodany ogółem: 265.63 g; W tym cukry: 101.11 g; Błonnik pok.: 17.7 g; Sól: 4.58 g; WW: 24.86 Por; : 18.36 %; : 54.76 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3406.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL₁, GLU JĘCZ₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE₁), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.88 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; W tym cukry: 42.03 g; Błonnik pok.: 27.9 g; Sól: 10.44 g; WW: 33.43 Por; : 17.28 %; : 58.87 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3031.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 15 g (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE₁), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁), Pomidor 50 g,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL₁, GLU JĘCZ₁), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ₁, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 200 ml (MLE₁), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 15 g (MLE₁), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ₁, MLE₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-12

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2488.48 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 346.09 g; W tym cukry: 51.1 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.81 g; WW: 32.58 Por; : 19.14 %; : 52.28 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3819.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE.**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ.**), Cukinia pieczona z olejem * 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.**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2187.59 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 340.92 g; W tym cukry: 44.16 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.43 g; WW: 31.61 Por; : 18.06 %; : 57.72 %; Ener. z T: 21.52 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3269.35 mg;