

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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,), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2318.7 kcal; B: 84.45 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.05 g; W: 331.95 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 7.83 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 51.89 %; Ener. z T: 30.23 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 2968.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,), Buraczki gotowane 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,), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2045.77 kcal; B: 90.46 g; T: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 74.79 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 60.58 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3043.86 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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 Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2147.93 kcal; B: 89.31 g; T: 54.7 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 334.4 g; W tym cukry: 76.22 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 6.09 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 58.45 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2977.53 mg;

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,), Twarożek z koperkiem 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,), 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 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 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,), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2309.88 kcal; B: 106.09 g; T: 60.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 354.31 g; W tym cukry: 71.17 g; Bł.: 42.17 g; Sól: 9.39 g; WW: 31.21 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 54.05 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4009.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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,), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2045.77 kcal; B: 90.46 g; T: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 74.79 g; Bł.: 22.65 g; Sól: 6.78 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 60.58 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3043.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,), Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLUPSZ, JAJ**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2237.53 kcal; B: 45.48 g; T: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; W: 343.93 g; W tym cukry: 63.28 g; Bł.: 18.79 g; Sól: 2.68 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 8.13 %; Ener. z W: 58.13 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3024.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), 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,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 50 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1807.63 kcal; B: 90.94 g; T: 39.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 280.95 g; W tym cukry: 63.97 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 4.1 g; WW: 26.06 Por; Ener. z B: 20.12 %; Ener. z W: 57.79 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3028.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka 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**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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,

Wartości odżywcze: E: 1605.15 kcal; B: 66.84 g; T: 35.94 g; Kw. tł. nasy.: 8.46 g; W: 258.1 g; W tym cukry: 55.02 g; Bł.: 13.95 g; Sól: 1.99 g; WW: 24.36 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 60.84 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3514.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 ,

Wartości odżywcze: E: 2147.37 kcal; B: 98.22 g; T: 97.68 g; Kw. tł. nasy.: 51.68 g; W: 226.93 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 2.29 g; WW: 21.04 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 39.29 %; Ener. z T: 40.94 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4351.21 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2143.01 kcal; B: 107.43 g; T: 89.42 g; Kw. tł. nasy.: 13.69 g; W: 239.57 g; W tym cukry: 48.81 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 2.09 g; WW: 21.36 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 40.25 %; Ener. z T: 37.55 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4701.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Salata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g , Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JE CZ,), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

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, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1924.52 kcal; B: 98.46 g; T: 46.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 284.45 g; W tym cukry: 74.08 g; Bł.: 16.6 g; Sól: 1.24 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 20.46 %; Ener. z W: 55.67 %; Ener. z T: 21.63 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3181.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE, _), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 70 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 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, _), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Dżem 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1870.45 kcal; B: 67.47 g; T: 35.6 g; Kw. tł. nasy.: 16.06 g; W: 330.59 g; W tym cukry: 76.73 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 5.79 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 65.96 %; Ener. z T: 17.13 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2585.86 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, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1588.23 kcal; B: 77.28 g; T: 32.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.32 g; W: 259.03 g; W tym cukry: 66.24 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 4.74 g; WW: 23.67 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 59.44 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3772.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, _**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE, _**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL, _**), Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (**SEL, _**), Sos meksykański 80 g (**GLU PSZ, _**), Buraczki gotowane 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, _**), Hummus 80 g (**SEZ, _**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2231.08 kcal; B: 75.32 g; T: 55.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 366.37 g; W tym cukry: 79.55 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 6.64 g; WW: 33.93 Por; Ener. z B: 13.5 %; Ener. z W: 60.92 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3064.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciążowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, 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 z koperkiem 80 g (**MLE, _**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, _**), 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, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL, _**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ, _**), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL, _**), Buraczki gotowane 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE, _**), Podpłomyki b/c 30 g (**GLU PSZ, MLE, _**),

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 szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, _**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2448.21 kcal; B: 106.64 g; T: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 394.28 g; W tym cukry: 86.85 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 9.46 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 59.49 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3857.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- 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, _), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE, _), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL, _), Sos meksykański 80 g (GLU PSZ, _), Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Hummus 80 g (SEZ, _), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2480.91 kcal; B: 67.95 g; T: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.45 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 78.9 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 10.96 %; Ener. z W: 51.9 %; Ener. z T: 33.41 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2873.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 60 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1831.69 kcal; B: 81.11 g; T: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 271.48 g; W tym cukry: 73.16 g; Bł.: 15.3 g; Sól: 2.44 g; WW: 25.58 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 55.94 %; Ener. z T: 24.03 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4009.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Hummus 80 g (**SEZ,**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1807.38 kcal; B: 58.17 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 9.53 g; W: 263.74 g; W tym cukry: 58.05 g; Bł.: 15.24 g; Sól: 3.28 g; WW: 24.77 Por; Ener. z B: 12.87 %; Ener. z W: 55 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3417.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**SOJ, GOR,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 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 , Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1842.89 kcal; B: 73.74 g; T: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 9.01 g; W: 313.59 g; W tym cukry: 59.64 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 7.25 g; WW: 29.03 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 63.2 %; Ener. z T: 18.1 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2561.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE,**), Buraczki gotowane 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 Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2067.41 kcal; B: 85.08 g; T: 51.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 324.85 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 6.22 g; WW: 30.5 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3784.02 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE, _), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 60 g, Sos meksykański 80 g (GLU PSZ, _), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, _),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1654.53 kcal; B: 67.83 g; T: 46.47 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 246.74 g; W tym cukry: 105.24 g; Bł.: 14.68 g; Sól: 3.61 g; WW: 23.21 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 56.1 %; Ener. z T: 25.28 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2856.57 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE, _), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos meksykański 80 g (GLU PSZ, _), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, _),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyńka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1755.67 kcal; B: 71.21 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 251.78 g; W tym cukry: 111.72 g; Bł.: 15.32 g; Sól: 4 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 53.87 %; Ener. z T: 27.76 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2973.53 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE, _), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos meksykański 80 g (GLU PSZ, _), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2097.27 kcal; B: 81.57 g; T: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.33 g; W: 287.89 g; W tym cukry: 116.76 g; Bł.: 18.72 g; Sól: 5.37 g; WW: 26.93 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 51.34 %; Ener. z T: 30.71 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3222.34 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, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), 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, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE, _), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2183.59 kcal; B: 92.6 g; T: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 343.46 g; W tym cukry: 47.44 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 8.84 g; WW: 31.6 Por; Ener. z B: 16.96 %; Ener. z W: 58.11 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2757.18 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, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Mus z jabłek () b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), 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, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE, _), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), 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, _), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2389.29 kcal; B: 102.14 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 373.85 g; W tym cukry: 48.32 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 10.39 g; WW: 34.38 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 57.78 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2839.85 mg;