

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE₁), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2240.72 kcal; B: 99.99 g; T: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 341.58 g; W tym cukry: 56.1 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 9.99 g; WW: 31.4 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 55.98 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2940.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Dynia z wody 130 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), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2318.43 kcal; B: 93.84 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 390.13 g; W tym cukry: 103.13 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 8.7 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 63.14 %; Ener. z T: 18.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2834.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ₁), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2411.35 kcal; B: 91.7 g; T: 52.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 401.29 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 7.84 g; WW: 38.17 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 63.28 %; Ener. z T: 19.58 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2829.71 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , Brokuł gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE), Mandarynka 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 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), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2065.76 kcal; B: 104.89 g; T: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 304.6 g; W tym cukry: 52.3 g; Bł.: 46.57 g; Sól: 9.48 g; WW: 25.83 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 49.96 %; Ener. z T: 24.3 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4494 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 180 g (GLU PSZ), Dynia z wody 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Dżem 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), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2338.43 kcal; B: 96.64 g; T: 46.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; W: 391.53 g; W tym cukry: 104.33 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.92 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 63.09 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2946.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), paluszki ziemniaczane 200 g (GLU PSZ, JAJ), Pomidor 80 g, Dżem 30 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1825.65 kcal; B: 48.27 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 278.92 g; W tym cukry: 79.52 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 4.72 g; WW: 25.54 Por; Ener. z B: 10.58 %; Ener. z W: 55.9 %; Ener. z T: 30.53 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3841.49 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 1 szt (JAJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 180 g (GLU PSZ), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2113.36 kcal; B: 100.43 g; T: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g; W: 341.19 g; W tym cukry: 91.5 g; Bł.: 19.32 g; Sól: 4.6 g; WW: 32.14 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 60.92 %; Ener. z T: 17.78 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3169.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1776.25 kcal; B: 78.93 g; T: 41.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.7 g; W: 273.43 g; W tym cukry: 55.07 g; Bł.: 13.85 g; Sól: 2.42 g; WW: 25.95 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 58.45 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3045.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 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: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (**JAJ, SEL**),

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 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**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez soli)* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g, Sos szpinakowy (bez soli)* 80 ml (**GLU PSZ**), Makaron (bez soli) 180 g (**GLU PSZ**), Dynia z wody b/soli 130 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**), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2288.1 kcal; B: 114.98 g; T: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 330.34 g; W tym cukry: 101.8 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 1.19 g; WW: 31.46 Por; Ener. z B: 20.1 %; Ener. z W: 55.12 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 3339.2 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 70 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 180 g (GLU PSZ), Dynia z wody 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2029.1 kcal; B: 77.57 g; T: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.36 g; W: 352.61 g; W tym cukry: 74.79 g; Bł.: 22.09 g; Sól: 7.59 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 65.16 %; Ener. z T: 16.95 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2677.7 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), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Makaron 180 g (GLU PSZ), Dynia z wody 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), Twarożek 80 g (MLE), 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: 1747.05 kcal; B: 91.44 g; T: 36.4 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 270.99 g; W tym cukry: 47.37 g; Bł.: 21.97 g; Sól: 5.37 g; WW: 24.88 Por; Ener. z B: 20.93 %; Ener. z W: 57.01 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2681.05 mg;

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), Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE), Surówka z kapusty pekińskiej 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), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, 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), Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR), Masło extra 82% 5 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2707.4 kcal; B: 77.27 g; T: 104.05 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; W: 370.1 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 8.19 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 11.42 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 34.59 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2519.66 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia z wody 130 g, Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2689.64 kcal; B: 118.33 g; T: 59.3 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 430.7 g; W tym cukry: 103.54 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 9.95 g; WW: 40.58 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 60.33 %; Ener. z T: 19.84 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3718.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLUPSZ, MLE,), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek Fromage 100 g (GLUPSZ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2700.97 kcal; B: 71.29 g; T: 115.26 g; Kw. tł. nasy.: 49.24 g; W: 354.32 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 33 g; Sól: 9.67 g; WW: 32.22 Por; Ener. z B: 10.56 %; Ener. z W: 47.59 %; Ener. z T: 38.41 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2584.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 500 g, Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 3327.45 kcal; B: 93.71 g; T: 81.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 549.83 g; W tym cukry: 101.7 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 2.92 g; WW: 53.23 Por; Ener. z B: 11.26 %; Ener. z W: 64.05 %; Ener. z T: 22.08 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 4312.36 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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, Dżem 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2052.98 kcal; B: 81.41 g; T: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; W: 311.43 g; W tym cukry: 88.4 g; Bł.: 16.55 g; Sól: 2.66 g; WW: 29.42 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 57.45 %; Ener. z T: 23.85 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3894.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 180 g (GLU PSZ), Dynia z wody 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, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2169.94 kcal; B: 85.73 g; T: 39.21 g; Kw. tł. nasy.: 10.79 g; W: 377.66 g; W tym cukry: 90.23 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 8.53 g; WW: 35.5 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 65.43 %; Ener. z T: 16.26 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2529.75 mg;

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), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Dynia z wody 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,
- Wartości odżywcze: E: 2295.51 kcal; B: 87.77 g; T: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 377.4 g; W tym cukry: 104.17 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.72 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 62.12 %; Ener. z T: 20.49 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3738.44 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),
- Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 60 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 100 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Mandarynka 150 g,
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 1391.52 kcal; B: 70.29 g; T: 36.09 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; W: 203.51 g; W tym cukry: 69.24 g; Bł.: 13.81 g; Sól: 4.19 g; WW: 19 Por; Ener. z B: 20.21 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2420.21 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),
- Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron 120 g (GLU PSZ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Mandarynka 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1590.05 kcal; B: 79.94 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 222.08 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 16.09 g; Sól: 5.16 g; WW: 20.64 Por; Ener. z B: 20.11 %; Ener. z W: 51.82 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2873.09 mg;

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

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

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,), Makaron 140 g (GLU PSZ,), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Mandarynka 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1838.42 kcal; B: 90.38 g; T: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 264.93 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 19.26 g; Sól: 7.07 g; WW: 24.6 Por; Ener. z B: 19.66 %; Ener. z W: 53.45 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3177.67 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Dynia z wody 130 g, 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2261.08 kcal; B: 101.4 g; T: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 353.29 g; W tym cukry: 45.01 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 10.11 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 57.79 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2946.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 100 g, Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-09

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Dżem 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**), Twarożek 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2516.45 kcal; B: 114.01 g; T: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 407.28 g; W tym cukry: 120.65 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 7.41 g; WW: 38.65 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 61.29 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3609.35 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**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Jabłko pieczone 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**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ**), 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**), Twarożek 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2135.15 kcal; B: 97.18 g; T: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 341.01 g; W tym cukry: 45.9 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 10.38 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 58.44 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3908.84 mg;