

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE_i), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), 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_i), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL_i), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE_i), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2_i), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL_i), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Twarożek 50 g (MLE_i), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2114.83 kcal; B: 85.55 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 346.31 g; W tym cukry: 62.8 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 9.05 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 16.18 %; Ener. z W: 59.68 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3313.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE_i), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), 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_i), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_i), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE_i), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL_i), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Twarożek 50 g (MLE_i), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2309.13 kcal; B: 84.06 g; T: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W: 394.5 g; W tym cukry: 104.09 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 8.04 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 63.48 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2976.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE_i), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE_i), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE_i), 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 (MLE_i), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE_i), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL_i), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ_i), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE_i), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL_i), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR_i), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2342.54 kcal; B: 86.46 g; T: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 23.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.32 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 63.51 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3126.29 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 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: Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2), Fasolka szparagowa z wody* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Ogórek kiszony 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), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2089.76 kcal; B: 97.83 g; T: 55.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 320.86 g; W tym cukry: 43.7 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 8.81 g; WW: 27.55 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 52.45 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 4.48 %; K: 4566.48 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), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2339.13 kcal; B: 88.26 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 396.6 g; W tym cukry: 105.89 g; Bł.: 25.8 g; Sól: 7.06 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 63.41 %; Ener. z T: 19.11 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3144.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: 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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dżem 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Ketchup 30 g (SEL), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2223.92 kcal; B: 56.4 g; T: 83.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 83.13 g; Bł.: 23.09 g; Sól: 4.12 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 10.14 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3003.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1951.99 kcal; B: 93.66 g; T: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; W: 329.72 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 19.19 %; Ener. z W: 62.36 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3435.65 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, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1864.84 kcal; B: 69.79 g; T: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; W: 289.01 g; W tym cukry: 56.72 g; Bł.: 17.31 g; Sól: 2.44 g; WW: 27.26 Por; Ener. z B: 14.97 %; Ener. z W: 58.28 %; Ener. z T: 24.17 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3437.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

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

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

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

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

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

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

PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: 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,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Marchew gotowana z olejem (bez 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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: E: 2186.65 kcal; B: 88.37 g; T: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 337.29 g; W tym cukry: 102.76 g; Bł.: 18.9 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 58.24 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3174.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet drobiowy 70 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (**RYB, SEL.**), Dżem 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twarożek 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1843.74 kcal; B: 59.16 g; T: 40.61 g; Kw. tł. nasy.: 17.62 g; W: 322 g; W tym cukry: 78.27 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 5.87 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 12.83 %; Ener. z W: 64.66 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2701.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1687.2 kcal; B: 88.84 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 247.11 g; W tym cukry: 42.39 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 5.98 g; WW: 22.37 Por; Ener. z B: 21.06 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2863.33 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.**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Pierogi ukraińskie - chł. 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.**), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (**MLE, SOJ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR.**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2684.1 kcal; B: 93.64 g; T: 85.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 393.47 g; W tym cukry: 90.78 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.88 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 55.05 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2163.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Jabłko pieczone 150 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: 2798.5 kcal; B: 104.86 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 479.34 g; W tym cukry: 140.92 g; Bł.: 41.56 g; Sól: 9.34 g; WW: 44.02 Por; Ener. z B: 14.99 %; Ener. z W: 62.57 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4091.6 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-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Pierogi ukraińskie - chl. 300 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,**), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (**MLE, SOJ,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR,**), Ogórek kiszony 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,**), Ser topiony 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2632.41 kcal; B: 87.55 g; T: 98.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.16 g; W: 360.71 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 9.27 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 13.3 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 33.56 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2296.62 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,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (**SEL,**), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2241.23 kcal; B: 76.66 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 345.78 g; W tym cukry: 101.62 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 2.91 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 58.15 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3798.82 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,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (**SEL,**), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2106.73 kcal; B: 68.23 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; W: 333.35 g; W tym cukry: 89.22 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 2.72 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 12.96 %; Ener. z W: 59.5 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3440.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (**GLUPSZ**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, 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: 2151.13 kcal; B: 75.7 g; T: 41.3 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; W: 381.7 g; W tym cukry: 91.19 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 14.08 %; Ener. z W: 66.04 %; Ener. z T: 17.28 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2671.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

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

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLUPSZ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielony Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR**),

Wartości odżywcze: E: 2357.61 kcal; B: 87.21 g; T: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 388.56 g; W tym cukry: 104.56 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.69 Por; Ener. z B: 14.8 %; Ener. z W: 62.01 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3137.59 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 (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 200 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos pietruszkowy* 50 ml (**GLUPSZ, MLE**), Ziemniaki 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (**MLE**),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (**RYB, SEL**), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Twarożek 30 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1517.72 kcal; B: 63.95 g; T: 38.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; W: 237.27 g; W tym cukry: 99.36 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 3.84 g; WW: 22.25 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 58.23 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3098.57 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 (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 120 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 40 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 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1618.94 kcal; B: 64.25 g; T: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 245.09 g; W tym cukry: 101.37 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 4.16 g; WW: 22.93 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 56.27 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3165.71 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,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2012.3 kcal; B: 84.49 g; T: 51.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 313.46 g; W tym cukry: 111.15 g; Bł.: 23.25 g; Sól: 6.23 g; WW: 29.22 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 57.69 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4077.04 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,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twarożek 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (b/brokula, b/kałafiora)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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: 2260.65 kcal; B: 90.52 g; T: 47.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.6 g; W: 380.06 g; W tym cukry: 55.63 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 61.4 %; Ener. z T: 18.73 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2947.28 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,), 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,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2261.46 kcal; B: 91.8 g; T: 46.5 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 380.69 g; W tym cukry: 43.21 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 61.44 %; Ener. z T: 18.5 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 3677.25 mg;