

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL₁), 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), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ₁), Papryka świeża 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), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2460.89 kcal; Białko ogółem: 83.6 g; Tłuszcz: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 25.5 g; Węglowodany ogółem: 376.45 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 32.68 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.49 Por; : 348.34 %; : 1112.93 %; Ener. z T: 415.98 %; Ener. z Bł.: 114.72 %; K: 3236.11 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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Brokuł gotowany* 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), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.72 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 367.55 g; W tym cukry: 74.05 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.98 Por; : 399.72 %; : 1026.12 %; Ener. z T: 397.22 %; Ener. z Bł.: 95.02 %; K: 2911.59 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 41.11 %; : 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; 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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), pasta z wędliny wieprzowej 50 g (**SOJ, MLE.**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2331.24 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Błonnik pok.: 22.28 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.66 Por; : 318.06 %; : 969.58 %; Ener. z T: 376.76 %; Ener. z Bł.: 48.92 %; K: 3101.14 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**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.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ.**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Brokuł gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasztet z ciecierzycy 100 g (**JAJ.**), Papryka świeża 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.**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.64 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 336.91 g; W tym cukry: 57.37 g; Błonnik pok.: 52.4 g; Sól: 8.22 g; WW: 28.6 Por; : 478.68 %; : 1110.25 %; Ener. z T: 492.84 %; Ener. z Bł.: 178.94 %; K: 4444.07 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.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Brokuł gotowany* 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; Węglowodany ogółem: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 9.04 g; WW: 34.28 Por; : 404.68 %; : 1038.12 %; Ener. z T: 398.3 %; Ener. z Bł.: 94.17 %; K: 3023.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE.**), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL,**), 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,**), Cukinia pieczona z olejem * 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.28 kcal; Białko ogółem: 47.04 g; Tłuszcz: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 67.42 g; Błonnik pok.: 25.1 g; Sól: 4.8 g; WW: 33.11 Por; : 243.3 %; : 1065.6 %; Ener. z T: 399.07 %; Ener. z Bł.: 85.88 %; K: 4189.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos mięsno-warzynowy* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL,**), 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,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2255.06 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; Węglowodany ogółem: 346.8 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 25.94 g; Sól: 5.87 g; WW: 32.15 Por; : 350.48 %; : 1027.45 %; Ener. z T: 382.32 %; Ener. z Bł.: 95.44 %; K: 3012.35 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 , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaki gotowane 180 g , Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL,**), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), 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: Wartość energetyczna: 2003.12 kcal; Białko ogółem: 80.73 g; Tłuszcz: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; Węglowodany ogółem: 305.42 g; W tym cukry: 75.2 g; Błonnik pok.: 20.95 g; Sól: 2.48 g; WW: 28.51 Por; : 384.68 %; : 1233.62 %; Ener. z T: 432.46 %; Ener. z Bł.: 103.64 %; K: 3964.34 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 441.27 %; : 1245.15 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.17 %; K: 4352.81 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 384.34 %; : 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; 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,**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (**MLE, SEL,**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron (bez soli) 180 g (**GLU PSZ,**), Brokuł gotowany (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,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2231.15 kcal; Białko ogółem: 107.66 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; W tym cukry: 77.91 g; Błonnik pok.: 17.74 g; Sól: 1.16 g; WW: 29.56 Por; : 407.8 %; : 1035.17 %; Ener. z T: 396.04 %; Ener. z Bł.: 88.48 %; K: 3457.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE,**), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Brokuł gotowany* 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,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Dżem 30 g , Cukinia pieczona z olejem * 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,**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.61 kcal; Białko ogółem: 62.1 g; Tłuszcz: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; Węglowodany ogółem: 327.39 g; W tym cukry: 73.3 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.1 g; WW: 30.36 Por; : 329.32 %; : 1057.62 %; Ener. z T: 337.85 %; Ener. z Bł.: 92.38 %; K: 2487.63 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,**), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g , Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1813.46 kcal; Białko ogółem: 96.42 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 275.91 g; W tym cukry: 46.11 g; Błonnik pok.: 23.9 g; Sól: 5.48 g; WW: 25.26 Por; : 301.71 %; : 740.97 %; Ener. z T: 271.52 %; Ener. z Bł.: 36.09 %; K: 2786.61 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.**), Twarożek 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (**GLU PSZ, MLE.**), Brokuł gotowany* 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.**), Paszтет z ciecierzycy 100 g (**JAJ.**), Papryka świeża 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.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2533.92 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 387.18 g; W tym cukry: 71.28 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 6.47 g; WW: 36.15 Por; : 374.04 %; : 1084.43 %; Ener. z T: 393.93 %; Ener. z Bł.: 114.44 %; K: 3307.63 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.**), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Brokuł gotowany* 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Papryka świeża 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.**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2695.19 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 416.97 g; W tym cukry: 104.47 g; Błonnik pok.: 32.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 38.49 Por; : 532.99 %; : 1407.77 %; Ener. z T: 516.55 %; Ener. z Bł.: 142.9 %; K: 4196.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL₁**), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (**GLU PSZ, MLE₁**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL₁**), 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**), Paszтет z ciecierzycy 100 g (**JAJ₁**), Papryka świeża 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**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ₁**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2753.21 kcal; Białko ogółem: 77.95 g; Tłuszcz: 105.85 g; Kw. tł. nasy.: 51.48 g; Węglowodany ogółem: 384.12 g; W tym cukry: 71.72 g; Błonnik pok.: 33.27 g; Sól: 7.74 g; WW: 35.22 Por; : 294.1 %; : 1092.35 %; Ener. z T: 567.18 %; Ener. z Bł.: 113.86 %; K: 3212.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL₁**), Łopatką wieprzową pieczoną 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Paszтет z ciecierzycy 100 g (**JAJ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.18 kcal; Białko ogółem: 81.37 g; Tłuszcz: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 73.44 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 3.01 g; WW: 30 Por; : 396.9 %; : 1176.33 %; Ener. z T: 416.34 %; Ener. z Bł.: 109.88 %; K: 4313.54 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 , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (**SEL₁**), Łopatką wieprzową pieczoną 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Brokuł gotowany* 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 , Paszтет z ciecierzycy 100 g (**JAJ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2097.68 kcal; Białko ogółem: 72.94 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; W tym cukry: 61.04 g; Błonnik pok.: 19.06 g; Sól: 2.81 g; WW: 28.73 Por; : 387.22 %; : 1203.43 %; Ener. z T: 438.91 %; Ener. z Bł.: 110.75 %; K: 3954.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL₁**), Makaron 180 g (**GLU PSZ₁**), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.6 kcal; Białko ogółem: 80.36 g; Tłuszcz: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; Węglowodany ogółem: 356.78 g; W tym cukry: 63.18 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.92 g; WW: 33 Por; : 402.63 %; : 1067.27 %; Ener. z T: 422.04 %; Ener. z Bł.: 95.04 %; K: 2664.84 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany* 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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 Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.86 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; Węglowodany ogółem: 359.51 g; W tym cukry: 76.63 g; Błonnik pok.: 23.45 g; Sól: 8.7 g; WW: 33.56 Por; : 16.62 %; : 61.47 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3942.01 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1586.61 kcal; Białko ogółem: 65.31 g; Tłuszcz: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; Węglowodany ogółem: 238.93 g; W tym cukry: 89.84 g; Błonnik pok.: 16.24 g; Sól: 4.67 g; WW: 22.35 Por; : 344.7 %; : 975.16 %; Ener. z T: 295.45 %; Ener. z Bł.: 93.01 %; K: 3085.5 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (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: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 120 g (**GLU PSZ,**), Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1671.94 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 245.08 g; W tym cukry: 92.78 g; Błonnik pok.: 17.3 g; Sól: 5.04 g; WW: 22.86 Por; : 354.59 %; : 1034.93 %; Ener. z T: 343.74 %; Ener. z Bł.: 94.75 %; K: 3227.21 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,**), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 140 g (**GLU PSZ,**), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Papryka świeża 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1929.02 kcal; Białko ogółem: 77.38 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.6 g; Węglowodany ogółem: 289.93 g; W tym cukry: 100.5 g; Błonnik pok.: 21.81 g; Sól: 6.93 g; WW: 26.91 Por; : 434.01 %; : 1164.61 %; Ener. z T: 385.28 %; Ener. z Bł.: 115.36 %; K: 3664.28 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**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,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; Węglowodany ogółem: 384.49 g; W tym cukry: 68.84 g; Błonnik pok.: 30.88 g; Sól: 9.98 g; WW: 35.29 Por; : 353.13 %; : 1006.83 %; Ener. z T: 457.27 %; Ener. z Bł.: 63.52 %; K: 2801.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 15 g (**MLE₁**), mielona Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (**SOJ₁, MLE₁**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Twarożek 50 g (**MLE₁**), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ₁, SEL₁**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 120 g (**GLU PSZ₁**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE₁**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 200 ml (**MLE₁**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 15 g (**MLE₁**), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), mielona Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2521.32 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Tłuszcz: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g; W tym cukry: 44.75 g; Błonnik pok.: 24.97 g; Sól: 9.01 g; WW: 31.4 Por; : 17.88 %; : 49.75 %; Ener. z T: 30.19 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4353.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE₁**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ₁, MLE₁**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Szynek gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ₁, SOJ₁, MLE₁**), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ₁, SEL₁**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ₁, SEL₁**), Makaron 180 g (**GLU PSZ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE₁**), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ₁**), 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 PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.2 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 385.41 g; W tym cukry: 68.03 g; Błonnik pok.: 31.83 g; Sól: 10.73 g; WW: 35.31 Por; : 444.45 %; : 1098.63 %; Ener. z T: 491.59 %; Ener. z Bł.: 107.5 %; K: 2814.91 mg;