

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), 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), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2259.51 kcal; B: 77.31 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 102.9 g; Bł.: 28.3 g; Sól: 10.23 g; WW: 34.96 Por; Ener. z B: 13.69 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2638.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (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), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 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), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2231.99 kcal; B: 68.3 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 128.63 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 9.1 g; WW: 38.68 Por; Ener. z B: 12.24 %; Ener. z W: 69.29 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2240.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), 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), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2267.04 kcal; B: 86.76 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 366.63 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 61.2 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3570.08 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Hummus z ciecierzycy 50 g , Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Ogórek kiszony 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.), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2225.12 kcal; B: 85.36 g; T: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 353.88 g; W tym cukry: 50.68 g; Bł.: 55.28 g; Sól: 10.57 g; WW: 29.87 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 53.68 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 4.97 %; K: 3990.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza jaglana 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.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 150 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.), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2251.99 kcal; B: 71.1 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 409.74 g; W tym cukry: 129.83 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 8.45 g; WW: 38.98 Por; Ener. z B: 12.63 %; Ener. z W: 69.19 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2352.6 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.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kluski śląskie* 300 g (JAJ.), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2357.56 kcal; B: 46.46 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 354.7 g; W tym cukry: 70.34 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 4.2 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 7.88 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4258.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kluski śląskie* 300 g (JAJ.), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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 , Dynia z wody 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.), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2396.63 kcal; B: 83.43 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 88.97 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3581.8 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Kasza jaglana 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: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 80 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 , 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: 2016.17 kcal; B: 86.2 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 59.71 g; Bł.: 16.39 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.8 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2910.5 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 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: 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 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 , Dynia z wody b/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), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2190.73 kcal; B: 95.54 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 352.96 g; W tym cukry: 132.47 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 1.31 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 62.17 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2878.17 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), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1980.7 kcal; B: 55.54 g; T: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; W: 373.09 g; W tym cukry: 101.67 g; Bł.: 19.45 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 71.42 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2168.49 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 200 g (**MLE.**), 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: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1781.02 kcal; B: 77.21 g; T: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2223.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 150 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.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), 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.**), Tofu 50 g (**SOJ.**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2278.93 kcal; B: 71.43 g; T: 60.6 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 374.79 g; W tym cukry: 93.07 g; Bł.: 19.73 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 12.54 %; Ener. z W: 62.32 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2264.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb pełnoziarnisty 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,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2659.44 kcal; B: 81.3 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 473.91 g; W tym cukry: 145.31 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 10.03 g; WW: 44.73 Por; Ener. z B: 12.23 %; Ener. z W: 67.29 %; Ener. z T: 18.27 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2551.72 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana 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.**), Hummus z ciecierzycy 80 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), 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), Tofu 50 g (SOJ), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2386.95 kcal; B: 77.26 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 102.64 g; Bł.: 28.4 g; Sól: 8.76 g; WW: 36.04 Por; Ener. z B: 12.95 %; Ener. z W: 60.24 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2653.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2139.25 kcal; B: 71.69 g; T: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 357 g; W tym cukry: 127.72 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 2.1 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 13.4 %; Ener. z W: 64.42 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 2867.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Dynia z wody 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: 2164.89 kcal; B: 71.16 g; T: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; W: 331.28 g; W tym cukry: 73.42 g; Bł.: 13.97 g; Sól: 2.22 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 13.15 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 25.58 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 2574.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), 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, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ), Dynia z wody 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2239.21 kcal; B: 84.83 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; W: 377.5 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.61 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 63.5 %; Ener. z T: 19.09 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2380.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana 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), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2269.34 kcal; B: 86.91 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 366.86 g; W tym cukry: 89.7 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 61.18 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3576.43 mg;

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

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

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Ser żółty 30 g (**MLE**), Ogórek kiszony 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**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1601.83 kcal; B: 59.58 g; T: 44.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 249.28 g; W tym cukry: 106.29 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 5.22 g; WW: 23.65 Por; Ener. z B: 14.88 %; Ener. z W: 58.94 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 1976.01 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 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**), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Ryż na sypko 120 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Ser żółty 40 g (**MLE**), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1781.68 kcal; B: 61.43 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 270.32 g; W tym cukry: 118.35 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 5.76 g; WW: 25.57 Por; Ener. z B: 13.79 %; Ener. z W: 57.31 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2153.39 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana 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: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M dniu: 2024-01-15

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), 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.**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2096.53 kcal; B: 72.88 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.6 g; W: 323.29 g; W tym cukry: 123.08 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 7.8 g; WW: 30.55 Por; Ener. z B: 13.9 %; Ener. z W: 58.19 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2393.13 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.**), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ.**), Dynia z wody 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.**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**),

Wartości odżywcze: E: 2284.87 kcal; B: 86.35 g; T: 50.93 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 377.23 g; W tym cukry: 58.22 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 11.36 g; WW: 35.01 Por; Ener. z B: 15.12 %; Ener. z W: 61.26 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2561.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza jaglana 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 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ.**), Dynia z wody 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.**), Sałata zielona 10 g, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**),

Wartości odżywcze: E: 2416.87 kcal; B: 111.05 g; T: 48.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 388.2 g; W tym cukry: 101.97 g; Bł.: 21.3 g; Sól: 8.61 g; WW: 36.8 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 60.72 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3363.41 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.**), Pomidor b/skórki 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.**), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-15

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,**), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ,**), Dynia z wody 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,**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2236.52 kcal; B: 87.46 g; T: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 364.44 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 11.36 g; WW: 33.89 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 60.48 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2686.7 mg;