

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), 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 z ziołami 80 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 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,**), 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 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2326.55 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 371.8 g; W tym cukry: 65.26 g; Błonnik pok.: 36.19 g; Sól: 9.91 g; WW: 33.62 Por; : 15.99 %; : 57.7 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 3197.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szyunka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.11 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.8 g; Węglowodany ogółem: 435.69 g; W tym cukry: 86.83 g; Błonnik pok.: 26.66 g; Sól: 8.11 g; WW: 40.98 Por; : 14.87 %; : 64.21 %; Ener. z T: 18.5 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2727.82 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: 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; : 9.97 %; : 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

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.**), mielona Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (**GLU PSZ. SOJ. MLE.**), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2520.28 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 54.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; Węglowodany ogółem: 417.94 g; W tym cukry: 86.51 g; Błonnik pok.: 19.72 g; Sól: 7.58 g; WW: 39.9 Por; : 15.5 %; : 63.2 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2669.67 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.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**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.**), Szyńska Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszanej * 400 ml (**GLU PSZ. SEL. GOR.**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ. JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 60 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

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.**), Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.99 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; Węglowodany ogółem: 339.74 g; W tym cukry: 49.93 g; Błonnik pok.: 49.92 g; Sól: 10.23 g; WW: 29.06 Por; : 18.19 %; : 52.2 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 4.5 %; K: 4338.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE. GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE.**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ. JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 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.**), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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.**), Szyńska Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2568.11 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 437.09 g; W tym cukry: 88.03 g; Błonnik pok.: 25.16 g; Sól: 7.46 g; WW: 41.28 Por; : 15.19 %; : 64.16 %; Ener. z T: 18.42 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2839.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z marchwi 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.), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE.), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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.), Szyńka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2073.44 kcal; Białko ogółem: 51.43 g; Tłuszcz: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.6 g; Węglowodany ogółem: 371.71 g; W tym cukry: 60.08 g; Błonnik pok.: 17.51 g; Sól: 3.48 g; WW: 35.52 Por; : 9.92 %; : 68.33 %; Ener. z T: 19.44 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2599.45 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 z ziołami 80 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ryż na sypko 180 g , Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Cukinia gotowana z pomidorami* 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.), Schab gotowany plastry 50 g , Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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: 2282.17 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; Węglowodany ogółem: 377.03 g; W tym cukry: 72.21 g; Błonnik pok.: 18.15 g; Sól: 5.91 g; WW: 35.96 Por; : 17.91 %; : 62.9 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 2641.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos jarzynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml (SEL.), Ryż na sypko 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 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 plastry 50 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , 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: 2049.61 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 319.99 g; W tym cukry: 69.44 g; Błonnik pok.: 12.52 g; Sól: 2.35 g; WW: 30.78 Por; : 15.77 %; : 60.01 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 2780.01 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.),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ.), Sos jarzynowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Cukinia gotowana z pomidorami* 200 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* b/soli 100 g (RYB, SEL.), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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: 2389.58 kcal; Białko ogółem: 99.99 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; W tym cukry: 86.22 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 2.15 g; WW: 35.31 Por; : 16.74 %; : 59.07 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3137.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pieczeń rzymska drobiowa 70 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Cukinia gotowana z pomidorami* 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.), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 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.), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.98 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 42.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; Węglowodany ogółem: 359.68 g; W tym cukry: 56.84 g; Błonnik pok.: 21.44 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.89 Por; : 13.38 %; : 65.68 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2370.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspinyrowa

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 z ziołami 80 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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 ŻYT₁**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Schab gotowany plastry 50 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**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1783.98 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; Węglowodany ogółem: 278.39 g; W tym cukry: 44.29 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.3 g; WW: 25.66 Por; : 20.11 %; : 57.23 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2525.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE₁**), Jabłko pieczone 1szt. 1 szt, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL₁**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Surówka z marchwi z olejem b/c 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**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE₁**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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: 2513.33 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; Węglowodany ogółem: 397.49 g; W tym cukry: 79.48 g; Błonnik pok.: 36.29 g; Sól: 6.05 g; WW: 36.16 Por; : 15.18 %; : 57.49 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2895.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW₁**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE₁**), 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 ŻYT₁**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ₁**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ₁**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ₁**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL₁**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE₁**), Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL₁**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ₁**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3047.57 kcal; Białko ogółem: 116.91 g; Tłuszcz: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; Węglowodany ogółem: 502.8 g; W tym cukry: 106.08 g; Błonnik pok.: 33.71 g; Sól: 9.62 g; WW: 46.97 Por; : 15.34 %; : 61.57 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3527.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), 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 z ziołami 80 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 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 topiony 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2280.3 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.4 g; Węglowodany ogółem: 340.8 g; W tym cukry: 64.3 g; Błonnik pok.: 40.77 g; Sól: 9.04 g; WW: 30 Por; : 13.6 %; : 52.63 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 3009.15 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 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,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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: Wartość energetyczna: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 60.4 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 364.22 g; W tym cukry: 86.18 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 2.92 g; WW: 35.04 Por; : 13.77 %; : 60.62 %; Ener. z T: 23.57 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 3650.58 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia gotowana z pomidorami* 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,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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: 2155.92 kcal; Białko ogółem: 72.06 g; Tłuszcz: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.83 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 2.83 g; WW: 33.43 Por; : 13.37 %; : 61.97 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3433.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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 , Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2395.62 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 45.04 g; Kw. tł. nasy.: 10.78 g; Węglowodany ogółem: 425.55 g; W tym cukry: 72.9 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.03 g; WW: 40.21 Por; : 13.77 %; : 67.02 %; Ener. z T: 16.92 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2327.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Cukinia gotowana z pomidorami* 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 Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463.18 kcal; Białko ogółem: 96.7 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 409.06 g; W tym cukry: 87.01 g; Błonnik pok.: 18.77 g; Sól: 7.61 g; WW: 39.12 Por; : 15.7 %; : 63.38 %; Ener. z T: 19.19 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 3492.09 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Pomarańcza 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 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,), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), 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,), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1487.89 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.02 g; Węglowodany ogółem: 223.07 g; W tym cukry: 71.85 g; Błonnik pok.: 17.72 g; Sól: 5.24 g; WW: 20.56 Por; : 18.07 %; : 55.21 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2484.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Pomarańcza 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR,**), Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurcząt 40 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), 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,**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1621.64 kcal; Białko ogółem: 67.57 g; Tłuszcz: 53.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; Węglowodany ogółem: 226.86 g; W tym cukry: 75.66 g; Błonnik pok.: 19.99 g; Sól: 5.88 g; WW: 20.69 Por; : 16.67 %; : 51.03 %; Ener. z T: 29.86 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2718.87 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Pomarańcza 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej * 300 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), 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,**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.34 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 61.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 272.68 g; W tym cukry: 81.96 g; Błonnik pok.: 24.31 g; Sól: 7.88 g; WW: 24.84 Por; : 17.46 %; : 51.31 %; Ener. z T: 28.64 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3068.23 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,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 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,**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2473.48 kcal; Białko ogółem: 97.75 g; Tłuszcz: 56.1 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; Węglowodany ogółem: 406.48 g; W tym cukry: 25.45 g; Błonnik pok.: 30.18 g; Sól: 10.44 g; WW: 37.61 Por; : 15.81 %; : 60.85 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2429.19 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 50 g (**MLE.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 60 g (**RYB, SEL.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1587.09 kcal; Białko ogółem: 66.3 g; Tłuszcz: 21.67 g; Kw. tł. nasy.: 3.83 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; W tym cukry: 63.62 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 4.74 g; WW: 27.08 Por; : 16.71 %; : 68.14 %; Ener. z T: 12.29 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3781.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

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.**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia gotowana z pomidorami* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), 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.**), Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.79 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; Węglowodany ogółem: 376.04 g; W tym cukry: 44.57 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 10.48 g; WW: 34.97 Por; : 16.3 %; : 59.76 %; Ener. z T: 21.3 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2668.28 mg;