

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

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, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2180.97 kcal; B: 108.53 g; T: 69.4 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 295.67 g; W tym cukry: 67 g; Bł.: 28.3 g; Sól: 7.56 g; WW: 26.91 Por; Ener. z B: 392.38 %; Ener. z W: 1004.51 %; Ener. z T: 430.41 %; Ener. z Bł.: 96.28 %; K: 3655.82 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, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2276.28 kcal; B: 112.3 g; T: 62.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 324.83 g; W tym cukry: 80.93 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 7.44 g; WW: 30.62 Por; Ener. z B: 416.09 %; Ener. z W: 1172.09 %; Ener. z T: 373.25 %; Ener. z Bł.: 77.77 %; K: 3527.91 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: 41.11 %; Ener. z W: 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2066.47 kcal; B: 87.61 g; T: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 338.5 g; W tym cukry: 83.55 g; Bł.: 18.2 g; Sól: 5.72 g; WW: 32.19 Por; Ener. z B: 309.03 %; Ener. z W: 1162.47 %; Ener. z T: 293.53 %; Ener. z Bł.: 43.27 %; K: 3809.03 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,), Podplomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2308.05 kcal; B: 126.9 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.4 g; W: 294.51 g; W tym cukry: 46.05 g; Bł.: 40.51 g; Sól: 10.17 g; WW: 25.6 Por; Ener. z B: 607.06 %; Ener. z W: 1048.12 %; Ener. z T: 577.27 %; Ener. z Bł.: 146.58 %; K: 4555.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2304.19 kcal; B: 107.14 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 337.3 g; W tym cukry: 88.29 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 6.93 g; WW: 31.27 Por; Ener. z B: 382.76 %; Ener. z W: 1191.79 %; Ener. z T: 408.89 %; Ener. z Bł.: 92.5 %; K: 4557.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1959.06 kcal; B: 41.97 g; T: 73.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; W: 294.94 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 3.78 g; WW: 27.17 Por; Ener. z B: 193.01 %; Ener. z W: 1080.61 %; Ener. z T: 309.71 %; Ener. z Bł.: 79.8 %; K: 4264.92 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2048.78 kcal; B: 102.77 g; T: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 301.91 g; W tym cukry: 70.41 g; Bł.: 18.67 g; Sól: 5.14 g; WW: 28.49 Por; Ener. z B: 366.52 %; Ener. z W: 1148.66 %; Ener. z T: 292.66 %; Ener. z Bł.: 77.44 %; K: 3960.34 mg;

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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1903.18 kcal; B: 84.98 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; W: 261.62 g; W tym cukry: 54.08 g; Bł.: 17.08 g; Sól: 2.57 g; WW: 24.52 Por; Ener. z B: 286.12 %; Ener. z W: 1053.53 %; Ener. z T: 365.57 %; Ener. z Bł.: 81.28 %; K: 3791.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1335.59 kcal; B: 59.46 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 149.02 g; W tym cukry: 53 g; Bł.: 10.71 g; Sól: 1.38 g; WW: 13.8 Por; Ener. z B: 259.48 %; Ener. z W: 789.38 %; Ener. z T: 292.49 %; Ener. z Bł.: 40.1 %; K: 2736.44 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 (GLUPSZ, JAJ, SEL),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1404.15 kcal; B: 69.06 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 8.74 g; W: 165.44 g; W tym cukry: 40.8 g; Bł.: 15.82 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.84 Por; Ener. z B: 249.46 %; Ener. z W: 783.35 %; Ener. z T: 216.46 %; Ener. z Bł.: 64.19 %; K: 3171.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* b/soli 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2122.56 kcal; B: 117.44 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 277.07 g; W tym cukry: 81.11 g; Bł.: 12.5 g; Sól: 1.56 g; WW: 26.63 Por; Ener. z B: 428.19 %; Ener. z W: 1181.08 %; Ener. z T: 357.63 %; Ener. z Bł.: 71.67 %; K: 3680.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zapiekanek ziemniaczana- dieta () 300 g (SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1686.76 kcal; B: 47.42 g; T: 30.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; W: 316.37 g; W tym cukry: 87.23 g; Bł.: 25.2 g; Sól: 4.89 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 268.7 %; Ener. z W: 1168.2 %; Ener. z T: 237.13 %; Ener. z Bł.: 78.22 %; K: 3597.34 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,), Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1878.12 kcal; B: 92.19 g; T: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 268.47 g; W tym cukry: 72.19 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 5.09 g; WW: 24.47 Por; Ener. z B: 225.16 %; Ener. z W: 909.32 %; Ener. z T: 290.4 %; Ener. z Bł.: 43.23 %; K: 4073.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kotletry sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka Coleslaw (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2212.06 kcal; B: 94.16 g; T: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 324.31 g; W tym cukry: 68.5 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 5.6 g; WW: 29.55 Por; Ener. z B: 380.1 %; Ener. z W: 1020.97 %; Ener. z T: 481.63 %; Ener. z Bł.: 94.75 %; K: 3619.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- 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, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), 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 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE, _), Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),
- 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, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2763.31 kcal; B: 130 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 411.67 g; W tym cukry: 119.18 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 9.43 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 511.88 %; Ener. z W: 1566.93 %; Ener. z T: 485.62 %; Ener. z Bł.: 105.69 %; K: 4447.14 mg;

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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2157.76 kcal; B: 90.14 g; T: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 317.62 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 36.86 g; Sól: 6.17 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 379.65 %; Ener. z W: 1036.98 %; Ener. z T: 485.17 %; Ener. z Bł.: 103.52 %; K: 3702.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2158.02 kcal; B: 96.28 g; T: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 283.78 g; W tym cukry: 81.07 g; Bł.: 13.71 g; Sól: 2.86 g; WW: 27.13 Por; Ener. z B: 396.53 %; Ener. z W: 1156.27 %; Ener. z T: 472.26 %; Ener. z Bł.: 76.39 %; K: 4130.13 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1993.73 kcal; B: 86.43 g; T: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 15.24 g; W: 272.51 g; W tym cukry: 65.1 g; Bł.: 13.45 g; Sól: 2.59 g; WW: 25.95 Por; Ener. z B: 362.64 %; Ener. z W: 1175.16 %; Ener. z T: 443.3 %; Ener. z Bł.: 76.36 %; K: 3916.26 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 , Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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 , Szykna zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2104.18 kcal; B: 96.99 g; T: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 14.98 g; W: 316.32 g; W tym cukry: 66.21 g; Bł.: 17.8 g; Sól: 7.4 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 380.65 %; Ener. z W: 1201.3 %; Ener. z T: 355.92 %; Ener. z Bł.: 75.92 %; K: 3120.43 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,), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2145.68 kcal; B: 94.68 g; T: 52.5 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 329.77 g; W tym cukry: 85.97 g; Bł.: 15.85 g; Sól: 5.73 g; WW: 31.56 Por; Ener. z B: 326.4 %; Ener. z W: 1108.02 %; Ener. z T: 357.69 %; Ener. z Bł.: 36.3 %; K: 3264.18 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g , Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (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,), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1637.11 kcal; B: 85.59 g; T: 53.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 211.05 g; W tym cukry: 103.02 g; Bł.: 15.18 g; Sól: 3.37 g; WW: 19.72 Por; Ener. z B: 299.71 %; Ener. z W: 974.22 %; Ener. z T: 313.92 %; Ener. z Bł.: 77.13 %; K: 3458.08 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 (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 120 g , Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE, _), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1774.87 kcal; B: 92.33 g; T: 63.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 218.11 g; W tym cukry: 104.69 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 3.88 g; WW: 20.31 Por; Ener. z B: 345.28 %; Ener. z W: 1041.88 %; Ener. z T: 388.77 %; Ener. z Bł.: 81.98 %; K: 3608.93 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 (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLUPSZ, SEL, _), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 140 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2059.11 kcal; B: 106.4 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 263.4 g; W tym cukry: 114.94 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 4.88 g; WW: 24.52 Por; Ener. z B: 406.04 %; Ener. z W: 1167.01 %; Ener. z T: 443.34 %; Ener. z Bł.: 96.08 %; K: 4193.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-22

Oddział: W-WA- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLUPSZ, JAJ, _**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Twarożek 100 g (**MLE, _**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2412.73 kcal; B: 107.33 g; T: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.2 g; W: 324.54 g; W tym cukry: 40.97 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 9.37 g; WW: 29.14 Por; Ener. z B: 329.67 %; Ener. z W: 863.64 %; Ener. z T: 465.37 %; Ener. z Bł.: 77.26 %; K: 4031.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE, _**), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 80 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE, _**), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 300 ml (**GLUPSZ, SEL, _**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 160 g , Ziemniaki 140 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (**JAJ, GOR, _**), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE, _**),

PD: Podpłomyki b/c 20 g (**GLUPSZ, MLE, _**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE, _**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 150 g (**MLE, _**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE, _**),

Wartości odżywcze: E: 2132.51 kcal; B: 141.15 g; T: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 249.25 g; W tym cukry: 48.1 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 10.07 g; WW: 21.95 Por; Ener. z B: 750.11 %; Ener. z W: 1007.15 %; Ener. z T: 671.06 %; Ener. z Bł.: 124.88 %; K: 4602.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE, _**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE, _**), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL, _**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL, _**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (**SEL, _**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLUPSZ, JAJ, _**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, _**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE, _**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, _**), Masło extra 82% 5 g (**MLE, _**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2630.98 kcal; B: 110.89 g; T: 70.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 375.71 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 9.93 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 451.39 %; Ener. z W: 1164.21 %; Ener. z T: 493.71 %; Ener. z Bł.: 126.74 %; K: 3887.5 mg;