

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR₁), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.28 kcal; Białko ogółem: 80.78 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; W tym cukry: 63.06 g; Błonnik pok.: 37.6 g; Sól: 11.05 g; WW: 32.14 Por; : 14.16 %; : 56.2 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 3387.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Cukinia pieczona z olejem * 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL₁), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2266.1 kcal; Białko ogółem: 80.67 g; Tłuszcz: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; W tym cukry: 73.88 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.32 g; WW: 34.16 Por; : 14.24 %; : 60.33 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3103.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa W w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ₁**),
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.25 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 23 g; Węglowodany ogółem: 377.2 g; W tym cukry: 98.56 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.84 Por; : 14.76 %; : 60.98 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3648.4 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE₁**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ₁**), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Hummus z ciecierzycy 50 g , Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁**), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (**SEL₁**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ₁**), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL₁**), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ₁**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁**), Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR₁**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ₁**), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2289.79 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; Węglowodany ogółem: 340.34 g; W tym cukry: 49.52 g; Błonnik pok.: 58.24 g; Sól: 10.57 g; WW: 28.21 Por; : 14.78 %; : 49.28 %; Ener. z T: 29.7 %; Ener. z Bł.: 5.09 %; K: 4558.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ₁**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (**SEL₁**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ₁**), Cukinia pieczona z olejem * 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**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ₁**), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL₁**), 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ₁**), Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2286.1 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 26.29 g; Sól: 8.67 g; WW: 34.46 Por; : 14.6 %; : 60.31 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3215.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Zapiekanka z ziemników i warzyw* 350 g (JAJ, MLE, SEL.), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.56 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; Węglowodany ogółem: 316.24 g; W tym cukry: 78.71 g; Błonnik pok.: 32.51 g; Sól: 4.91 g; WW: 28.41 Por; : 9.78 %; : 52.72 %; Ener. z T: 34.63 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4478.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.), Cukinia pieczona z olejem * 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.), Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.), 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: 2311.68 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.3 g; Węglowodany ogółem: 340.6 g; W tym cukry: 64.26 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 5.65 g; WW: 31.49 Por; : 17.11 %; : 54.5 %; Ener. z T: 26.03 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3418.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Schab gotowany 80 g, Ryż na sypko 180 g, Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (SEL.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.49 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.62 Por; : 16.74 %; : 58.42 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2793.57 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)* 300 g (SEL.), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ.), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL.), 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: 2249.94 kcal; Białko ogółem: 103.6 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 312.2 g; W tym cukry: 74.39 g; Błonnik pok.: 18.64 g; Sól: 1.33 g; WW: 29.27 Por; : 18.42 %; : 52.19 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3654.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g , Dżem 30 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.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1987.86 kcal; Białko ogółem: 63.45 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; Węglowodany ogółem: 331.19 g; W tym cukry: 73.81 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 6.79 g; WW: 30.65 Por; : 12.77 %; : 61.73 %; Ener. z T: 23.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2810.84 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810.71 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 41.5 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.45 g; WW: 25.33 Por; : 20.69 %; : 55.7 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2699.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Risotto chińskie weget 300 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), 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.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2534.02 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 60.48 g; Błonnik pok.: 29.42 g; Sól: 8.62 g; WW: 36.2 Por; : 12.47 %; : 56.86 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2965.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka z boczku wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (**SEL.**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), 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.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2684.08 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; Węglowodany ogółem: 430.1 g; W tym cukry: 99.31 g; Błonnik pok.: 38.1 g; Sól: 10.09 g; WW: 39.27 Por; : 14.95 %; : 58.42 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 3929.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Hummus z ciecierzycy 100 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT₁), Risotto chińskie weget 300 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Ser żółty 50 g (MLE₁), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR₁), 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), Twarożek 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2517.89 kcal; Białko ogółem: 76.54 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; Węglowodany ogółem: 387.69 g; W tym cukry: 62.29 g; Błonnik pok.: 37.23 g; Sól: 9.29 g; WW: 35.24 Por; : 12.16 %; : 55.68 %; Ener. z T: 28.81 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3205.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Hummus z ciecierzycy 100 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL₁), 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: 2305.97 kcal; Białko ogółem: 77.27 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 332.4 g; W tym cukry: 73.13 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 2.32 g; WW: 31.37 Por; : 13.4 %; : 54.43 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3516.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Cukinia pieczona 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, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL₁), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2270.88 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 79.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 322.79 g; W tym cukry: 59.7 g; Błonnik pok.: 18.58 g; Sól: 2.06 g; WW: 30.39 Por; : 12.07 %; : 53.59 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3194.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL), 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 , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.78 kcal; Białko ogółem: 85.48 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; Węglowodany ogółem: 358.72 g; W tym cukry: 61.59 g; Błonnik pok.: 26.25 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.21 Por; : 14.85 %; : 57.75 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3185.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem * 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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Dżem 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.82 kcal; Białko ogółem: 89.86 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 375.64 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.71 g; WW: 35.72 Por; : 15.29 %; : 60.63 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3635.7 mg;

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

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

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Masło extra 82% 5 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1734 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; Węglowodany ogółem: 244.74 g; W tym cukry: 65.09 g; Błonnik pok.: 20.13 g; Sól: 5.47 g; WW: 22.59 Por; : 17.17 %; : 51.81 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2945.79 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ₁), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE₁),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Pomidor 50 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ₁, SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.77 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 254.73 g; W tym cukry: 67.77 g; Błonnik pok.: 22.07 g; Sól: 6.16 g; WW: 23.38 Por; : 15.99 %; : 50.01 %; Ener. z T: 31.65 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3165.7 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE₁),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL₁), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twarożek 50 g (MLE₁), Pomidor 50 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ₁, SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2042.65 kcal; Białko ogółem: 81.88 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; Węglowodany ogółem: 284.75 g; W tym cukry: 69.63 g; Błonnik pok.: 26.11 g; Sól: 8.39 g; WW: 25.97 Por; : 16.03 %; : 50.65 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3374.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ₁), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Schab gotowany 80 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ₁), Ryż na sypko 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁, GLU JĘCZ₁),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-07

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.22 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 383.15 g; W tym cukry: 54.11 g; Błonnik pok.: 31.8 g; Sól: 10.09 g; WW: 35.16 Por; : 16.52 %; : 61.18 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2666.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () z/c 120 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1505.2 kcal; Białko ogółem: 54.55 g; Tłuszcz: 23.1 g; Kw. tł. nasy.: 4.72 g; Węglowodany ogółem: 279.71 g; W tym cukry: 77.51 g; Błonnik pok.: 21.37 g; Sól: 6.05 g; WW: 25.81 Por; : 14.5 %; : 68.65 %; Ener. z T: 13.81 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 2539.2 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,), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.56 kcal; Białko ogółem: 96.66 g; Tłuszcz: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; Węglowodany ogółem: 392.45 g; W tym cukry: 54.41 g; Błonnik pok.: 33.62 g; Sól: 10.03 g; WW: 35.93 Por; : 16.55 %; : 61.43 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2815.36 mg;