

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR,**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,**), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 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,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2513.65 kcal; B: 92.92 g; T: 85.8 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 358.75 g; W tym cukry: 61.03 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 11.76 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 51.66 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2923.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2223.18 kcal; B: 94.01 g; T: 49.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 360.68 g; W tym cukry: 58.95 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 8.9 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 60.5 %; Ener. z T: 20.01 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2759.51 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 2160.4 kcal; B: 92 g; T: 54.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 333.78 g; W tym cukry: 58 g; Bł.: 19.19 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3565.68 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ**), 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**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Szpinak gotowany z olejem* 60 g (**GLU PSZ**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Jabłko 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2249.84 kcal; B: 99.03 g; T: 71.1 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 327.43 g; W tym cukry: 43.72 g; Bł.: 48.88 g; Sól: 10.91 g; WW: 27.87 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 49.52 %; Ener. z T: 28.44 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4035.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2190.83 kcal; B: 91.39 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W: 358.68 g; W tym cukry: 57.29 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 9.61 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 61.04 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2682.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kopytka ziemniaczane * 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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**), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (**JAJ, MLE, SEL**), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2027.62 kcal; B: 58.43 g; T: 59.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 320.7 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 4.06 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 11.53 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2954.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1949.72 kcal; B: 97.23 g; T: 36.7 g; Kw. tł. nasy.: 17.95 g; W: 318.95 g; W tym cukry: 63.95 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 6.26 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 60.02 %; Ener. z T: 16.94 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3868.12 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1831.81 kcal; B: 79.04 g; T: 43.37 g; Kw. tł. nasy.: 8.29 g; W: 286.75 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 17.12 g; Sól: 2.24 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3689.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ,), 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,), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Wartości odżywcze: E: 2085.96 kcal; B: 107.08 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 303.68 g; W tym cukry: 59.22 g; Bł.: 16.72 g; Sól: 1.35 g; WW: 28.78 Por; Ener. z B: 20.53 %; Ener. z W: 55.03 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3071.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Miód (25g) 1 szt , Dynia z wody 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,**), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1878.12 kcal; B: 70.58 g; T: 39.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 319.07 g; W tym cukry: 59.48 g; Bł.: 22.44 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 63.17 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2407.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona 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-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1738.94 kcal; B: 88.69 g; T: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; W: 252.26 g; W tym cukry: 39.64 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 6 g; WW: 23 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3582.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , 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,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2469.35 kcal; B: 83.62 g; T: 75.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 368.48 g; W tym cukry: 63.9 g; Bł.: 40.46 g; Sól: 9.3 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 13.55 %; Ener. z W: 53.14 %; Ener. z T: 27.59 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 2871.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ,**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g, Jabłko 150 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,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2647.61 kcal; B: 111.17 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 420.68 g; W tym cukry: 91.79 g; Bł.: 34.9 g; Sól: 10.35 g; WW: 38.58 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 58.28 %; Ener. z T: 22.01 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3690.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser topiony 50 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, 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,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2415.07 kcal; B: 75.64 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; W: 361.07 g; W tym cukry: 64.04 g; Bł.: 47.3 g; Sól: 10.08 g; WW: 31.46 Por; Ener. z B: 12.53 %; Ener. z W: 51.97 %; Ener. z T: 28.83 %; Ener. z Bł.: 3.92 %; K: 2975.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2097.07 kcal; B: 77.29 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 297.76 g; W tym cukry: 60.71 g; Bł.: 15.03 g; Sól: 2.65 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 14.74 %; Ener. z W: 53.93 %; Ener. z T: 28.33 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3592.79 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Hummus z ciecierzycy 100 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1906.84 kcal; B: 66.98 g; T: 55.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; W: 284.52 g; W tym cukry: 42.87 g; Bł.: 15.22 g; Sól: 2.55 g; WW: 26.97 Por; Ener. z B: 14.05 %; Ener. z W: 56.49 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3443.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2083.3 kcal; B: 86.89 g; T: 42.74 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 348.32 g; W tym cukry: 44.73 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 8.71 g; WW: 32.4 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 62.13 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2527.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2152.22 kcal; B: 91.83 g; T: 55.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 58.36 g; Bł.: 19.31 g; Sól: 8.69 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 57.93 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3591.33 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 200 ml (**GLU PSZ, SEL, GOR.**), Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ.**), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, 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.**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1634.9 kcal; B: 66.21 g; T: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 245.43 g; W tym cukry: 87.8 g; Bł.: 18.4 g; Sól: 5.23 g; WW: 22.82 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 25.94 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2794.59 mg;

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

- Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1802.9 kcal; B: 68.3 g; T: 59.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.42 g; W: 258.65 g; W tym cukry: 90.5 g; Bł.: 20.61 g; Sól: 5.84 g; WW: 23.91 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 52.81 %; Ener. z T: 29.7 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3109.45 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2072.98 kcal; B: 86.21 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 303.5 g; W tym cukry: 95.65 g; Bł.: 24.1 g; Sól: 8.79 g; WW: 28.05 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 53.91 %; Ener. z T: 27.08 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3459.44 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2281.94 kcal; B: 98.29 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.37 g; W: 367.1 g; W tym cukry: 30.44 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 10.64 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 20.4 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 2784.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M w dniu: 2024-01-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**),
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), 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 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2467.64 kcal; B: 114.81 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; W: 376.45 g; W tym cukry: 60.61 g; Bł.: 23.19 g; Sól: 9.09 g; WW: 35.44 Por; Ener. z B: 18.61 %; Ener. z W: 57.26 %; Ener. z T: 21.87 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3200.9 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ.**), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos ziołowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2276.66 kcal; B: 94.46 g; T: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 369.07 g; W tym cukry: 30.98 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 11.35 g; WW: 33.77 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 20.59 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2691.57 mg;