

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor 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 z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2537.1 kcal; B: 114.63 g; T: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 341.99 g; W tym cukry: 74.64 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 8.62 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 49.33 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3681.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 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,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2619.86 kcal; B: 122.31 g; T: 69.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 387.02 g; W tym cukry: 112.55 g; Bł.: 23.19 g; Sól: 8.13 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 24.04 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4039.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

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

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

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

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2384.1 kcal; B: 93.18 g; T: 55.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 388.38 g; W tym cukry: 109.2 g; Bł.: 20.98 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.73 Por; Ener. z B: 15.63 %; Ener. z W: 61.64 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4243.22 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Marchew słupek 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , Brokuł gotowany* 60 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-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2290.82 kcal; B: 125.28 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; W: 295.56 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 8.42 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 21.87 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4874.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany* 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,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2598.27 kcal; B: 119.12 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 393.8 g; W tym cukry: 114.45 g; Bł.: 23.52 g; Sól: 7.45 g; WW: 37.04 Por; Ener. z B: 18.34 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4715.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2037.69 kcal; B: 43.66 g; T: 31.68 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; W: 415.4 g; W tym cukry: 135.33 g; Bł.: 15.25 g; Sól: 3.53 g; WW: 40.26 Por; Ener. z B: 8.57 %; Ener. z W: 78.55 %; Ener. z T: 13.99 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 2707.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), 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 (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Brokuł gotowany* 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2405.75 kcal; B: 115.41 g; T: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 362.56 g; W tym cukry: 99.81 g; Bł.: 22.8 g; Sól: 6.21 g; WW: 33.99 Por; Ener. z B: 19.19 %; Ener. z W: 56.49 %; Ener. z T: 22.58 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4524.78 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 majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany* 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: E: 1989.19 kcal; B: 94.93 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 267.06 g; W tym cukry: 38.34 g; Bł.: 13.24 g; Sól: 2.73 g; WW: 25.35 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 51.04 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3881.89 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;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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: Kasza jaglana 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, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Brokuł gotowany (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, _), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2562.42 kcal; B: 129.5 g; T: 78.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.5 g; W: 340.63 g; W tym cukry: 112.6 g; Bł.: 15.69 g; Sól: 2.35 g; WW: 32.44 Por; Ener. z B: 20.21 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 4116.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ, _), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE, _), Dżem 40 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2288.04 kcal; B: 54.22 g; T: 34.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; W: 460.91 g; W tym cukry: 151.84 g; Bł.: 16.56 g; Sól: 4.92 g; WW: 44.68 Por; Ener. z B: 9.48 %; Ener. z W: 77.68 %; Ener. z T: 13.61 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2081.45 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, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1902.28 kcal; B: 102.97 g; T: 54.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 261.7 g; W tym cukry: 44.22 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 23.84 Por; Ener. z B: 21.65 %; Ener. z W: 50.11 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3761.74 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, _), Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 2637.09 kcal; B: 96.34 g; T: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 389.61 g; W tym cukry: 82.67 g; Bł.: 29 g; Sól: 6.87 g; WW: 36.08 Por; Ener. z B: 14.61 %; Ener. z W: 54.7 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3426.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Marchew słupek 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL, _), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _), Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02, _),

Wartości odżywcze: E: 3149.32 kcal; B: 142.21 g; T: 94.8 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 449.46 g; W tym cukry: 134.28 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 9.01 g; WW: 41.87 Por; Ener. z B: 18.06 %; Ener. z W: 53.14 %; Ener. z T: 27.09 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 4776.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Hummus z ciecierzycy 100 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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 z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 2569.96 kcal; B: 90.63 g; T: 80.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 378.6 g; W tym cukry: 75.82 g; Bł.: 37.79 g; Sól: 7.27 g; WW: 34.11 Por; Ener. z B: 14.11 %; Ener. z W: 53.05 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3613.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 100 g, 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 majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2407.61 kcal; B: 97.73 g; T: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 346.45 g; W tym cukry: 109.25 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 3.58 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 54.52 %; Ener. z T: 26.93 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4744.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Hummus z ciecierzycy 100 g, 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 majerankowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 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, Mus z jabłek prażonych 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: 2299.84 kcal; B: 91.3 g; T: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 13.84 g; W: 330.4 g; W tym cukry: 88.38 g; Bł.: 16.77 g; Sól: 2.82 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 54.55 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 4249.49 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, Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), 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 majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Mus z jabłek prażonych 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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2364.41 kcal; B: 107.15 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 15.57 g; W: 362.48 g; W tym cukry: 89.44 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 9.34 g; WW: 33.95 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 57.5 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3402.96 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), 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,), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2427.98 kcal; B: 99.33 g; T: 59.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 383.22 g; W tym cukry: 108.72 g; Bł.: 19.15 g; Sól: 7.5 g; WW: 36.39 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 59.98 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3685.15 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ,), Pomidor 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 majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 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,), Ser żółty 40 g (MLE,), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1963.11 kcal; B: 93.71 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 260.92 g; W tym cukry: 106.51 g; Bł.: 16.73 g; Sól: 4.52 g; WW: 24.54 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 49.76 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3493.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Brokuł gotowany* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2065.01 kcal; B: 94.91 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 267.83 g; W tym cukry: 108.3 g; Bł.: 17.57 g; Sól: 4.91 g; WW: 25.14 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 31.39 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3544.34 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2329.2 kcal; B: 107.98 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 308.82 g; W tym cukry: 114.91 g; Bł.: 20.15 g; Sól: 6.03 g; WW: 28.98 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 49.57 %; Ener. z T: 30.14 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4058.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

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

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-03

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: E: 2490.17 kcal; B: 114.91 g; T: 75.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 350.44 g; W tym cukry: 55.63 g; Bł.: 27.5 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 51.87 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4034.27 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,), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Cukinia pieczona z olejem * 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2437.96 kcal; B: 115.34 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 339.31 g; W tym cukry: 56.51 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 50.84 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4357.84 mg;