

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2400.04 kcal; B: 101.01 g; T: 59.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 383.34 g; W tym cukry: 110.38 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 8.63 g; WW: 35.43 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 58.9 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2742.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 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,**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB, SEL,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2612.21 kcal; B: 102.8 g; T: 51.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 448.23 g; W tym cukry: 137.02 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 6.42 g; WW: 42.59 Por; Ener. z B: 15.74 %; Ener. z W: 65.06 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2327.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g (**GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLUPSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB, SEL,**), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**),

Wartości odżywcze: E: 2485.6 kcal; B: 107.15 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 406.25 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 5.61 g; WW: 38.48 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 61.74 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3441.63 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE,**), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE.), Płatki owsiane 30 g (GLU OW.),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2264.3 kcal; B: 111.38 g; T: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 338.52 g; W tym cukry: 45.44 g; Bł.: 49.84 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.93 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 51 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 3801.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), 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.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2632.21 kcal; B: 105.6 g; T: 51.7 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 449.63 g; W tym cukry: 138.22 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 5.77 g; WW: 42.89 Por; Ener. z B: 16.05 %; Ener. z W: 65 %; Ener. z T: 17.68 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2439.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a`la homogenizowany 50 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kluski śląskie* 300 g (JAJ.), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE.), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2113.32 kcal; B: 48.72 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 360.34 g; W tym cukry: 69.08 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 3.51 g; WW: 33.95 Por; Ener. z B: 9.22 %; Ener. z W: 63.83 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3706.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kluski śląskie* 300 g (JAJ.), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany plastry 50 g , Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2594.97 kcal; B: 84.25 g; T: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 426.22 g; W tym cukry: 87.16 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 5.25 g; WW: 40.28 Por; Ener. z B: 12.99 %; Ener. z W: 61.77 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3203.01 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), 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: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (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 bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany plastry 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2202.78 kcal; B: 92.73 g; T: 56.61 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 335.54 g; W tym cukry: 89.18 g; Bł.: 16.18 g; Sól: 2.31 g; WW: 32.05 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 57.99 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3243.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 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 (GLUPSZ, JAJ, SEL),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLUPSZ, JAJ, SEL),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 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: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL), Ryż na sypko (bez soli) 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* b/soli 100 g (RYB, SEL), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2458.79 kcal; B: 101.33 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 389.43 g; W tym cukry: 134.2 g; Bł.: 14.12 g; Sól: 1.77 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 61.05 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.15 %; K: 2391.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (**RYB, SEL.**), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2127.69 kcal; B: 74.21 g; T: 39.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 381.8 g; W tym cukry: 106.84 g; Bł.: 18.41 g; Sól: 4.41 g; WW: 36.44 Por; Ener. z B: 13.95 %; Ener. z W: 68.32 %; Ener. z T: 16.59 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2033.42 mg;

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.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 200 g (**MLE.**), 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 plastry 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: 1764.97 kcal; B: 76.12 g; T: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.05 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 59.63 %; Ener. z T: 20.82 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2211.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE.**), 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.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (**SOJ, GOR.**), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2682.64 kcal; B: 93.19 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 437.1 g; W tym cukry: 119.54 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 6.51 g; WW: 41.4 Por; Ener. z B: 13.9 %; Ener. z W: 61.61 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2446.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/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.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB, SEL.**), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 3048.28 kcal; B: 123.6 g; T: 66.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 504.47 g; W tym cukry: 150.55 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 6.95 g; WW: 47.99 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 62.84 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2831.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a`la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), 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,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR,), 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,), Ser żółty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2492.88 kcal; B: 91.14 g; T: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 384.45 g; W tym cukry: 108.35 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 9.2 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2589.11 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 z ziołami 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2444.68 kcal; B: 84.43 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 401.08 g; W tym cukry: 136.47 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 1.95 g; WW: 38.88 Por; Ener. z B: 13.81 %; Ener. z W: 63.46 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 2236.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g, Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL,), 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, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2365.07 kcal; B: 84.8 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 13.44 g; W: 361.56 g; W tym cukry: 84.32 g; Bł.: 14.43 g; Sól: 2.96 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 14.34 %; Ener. z W: 58.71 %; Ener. z T: 24.9 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 2287.35 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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, Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szyngowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2558.47 kcal; B: 97.53 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.75 g; W: 421.57 g; W tym cukry: 87.15 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.78 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 62.18 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2400.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), 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,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2482.95 kcal; B: 106.36 g; T: 52.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.99 g; W: 406.55 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 5.63 g; WW: 38.51 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 61.85 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3449.73 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 150 g ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 100 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,
- PD: Galaretka o smaku truskawkowym 200 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: E: 1612.84 kcal; B: 69.36 g; T: 41.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 251.47 g; W tym cukry: 101.3 g; Bł.: 13.17 g; Sól: 3.96 g; WW: 23.87 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 59.1 %; Ener. z T: 23.17 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 1985.23 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 150 g ,
- Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 120 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Galaretka o smaku truskawkowym 200 g ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g

Wartości odżywcze: E: 1779.56 kcal; B: 70.36 g; T: 50.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 273.77 g; W tym cukry: 114.26 g; Bł.: 15.5 g; Sól: 4.52 g; WW: 25.87 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 58.05 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2259.57 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE,), Pomidor 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Galaretko o smaku truskawkowym 200 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2113.74 kcal; B: 86.65 g; T: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 29 g; W: 326.45 g; W tym cukry: 119.42 g; Bł.: 18.55 g; Sól: 6.31 g; WW: 30.84 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 58.27 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2445.88 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), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Pulpet rybno-warzywny* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL), Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2609.57 kcal; B: 110.71 g; T: 60.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 416.51 g; W tym cukry: 38.53 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 7.64 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 16.97 %; Ener. z W: 58.94 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2499.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 80 g, 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),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2507.54 kcal; B: 126.99 g; T: 61.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 371.69 g; W tym cukry: 100.84 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 4.97 g; WW: 35.31 Por; Ener. z B: 20.26 %; Ener. z W: 56.12 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3665.17 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), Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-14

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL_i), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE_i), Mus z jabłek () b/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_i), Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL_i), 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_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Twaróg półtłusty 50 g (MLE_i), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2438.46 kcal; B: 105.15 g; T: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; W: 396.04 g; W tym cukry: 60.01 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 7.65 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 60.25 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2506.88 mg;