

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JEĆZ,**), 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,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty czerwonej 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 twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), Pomarańcza 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,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.46 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; Węglowodany ogółem: 354.3 g; W tym cukry: 77.6 g; Błonnik pok.: 33.95 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.98 Por; : 17.27 %; : 56.14 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3406.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane 180 g, 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,**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), 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,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.48 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 357.14 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.46 Por; : 17.76 %; : 57.93 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2899.22 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JEĆZ,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane 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,**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.88 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 359.6 g; W tym cukry: 80.9 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.06 Por; : 17.57 %; : 61.1 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2852.19 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), 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.**), Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* (bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Papryka świeża 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.**), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.71 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 50.02 g; Błonnik pok.: 48.04 g; Sól: 8.36 g; WW: 26.78 Por; : 19.03 %; : 49.41 %; Ener. z T: 26.88 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4514.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , 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.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2212.52 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; Węglowodany ogółem: 359.76 g; W tym cukry: 80.24 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.86 Por; : 17.29 %; : 61.04 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2812.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Knedle z truskawkami * 300 g (**GLU PSZ.**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2157.87 kcal; Białko ogółem: 42.22 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 95.33 g; Błonnik pok.: 14.42 g; Sól: 4.62 g; WW: 36.77 Por; : 7.83 %; : 67.9 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2185.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek prażonych 80 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.), 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2208.28 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 391.16 g; W tym cukry: 82.49 g; Błonnik pok.: 15.52 g; Sól: 6.19 g; WW: 37.64 Por; : 13.71 %; : 68.04 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1622.18 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, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 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, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.51 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; Węglowodany ogółem: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Błonnik pok.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; : 16.77 %; : 59.41 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3898.69 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: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g , 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.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.96 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; Węglowodany ogółem: 300.01 g; W tym cukry: 78.96 g; Błonnik pok.: 15.29 g; Sól: 1.82 g; WW: 28.57 Por; : 20.62 %; : 55.34 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3009.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki gotowane 180 g , 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.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1962.17 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; Węglowodany ogółem: 330.37 g; W tym cukry: 78.85 g; Błonnik pok.: 19.29 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.18 Por; : 15.81 %; : 63.42 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2352.15 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: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Banan 150 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.), Schab gotowany 30 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1944.06 kcal; Białko ogółem: 84.84 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 302.19 g; W tym cukry: 76.64 g; Błonnik pok.: 27.36 g; Sól: 6.31 g; WW: 27.55 Por; : 17.46 %; : 56.55 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2973.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), 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 z koperkiem 100 g (MLE.), Papryka świeża 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.), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2406.54 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; Węglowodany ogółem: 402.12 g; W tym cukry: 66.11 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.57 Por; : 15.06 %; : 63.78 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2229.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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.), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), 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.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2711.87 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; Węglowodany ogółem: 404.92 g; W tym cukry: 99.5 g; Błonnik pok.: 32.56 g; Sól: 10.88 g; WW: 37.19 Por; : 17.75 %; : 54.92 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3700.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.), 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.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.), 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Pomarańcza 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.), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2466.83 kcal; Białko ogółem: 79.4 g; Tłuszcz: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; Węglowodany ogółem: 409.62 g; W tym cukry: 74.44 g; Błonnik pok.: 27.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.29 Por; : 12.87 %; : 61.95 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2168.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki gotowane 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.), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE.), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2102 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; Węglowodany ogółem: 297.4 g; W tym cukry: 77.19 g; Błonnik pok.: 13.85 g; Sól: 2.96 g; WW: 28.4 Por; : 16.32 %; : 53.96 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3304.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki gotowane 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, 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.58 kcal; Białko ogółem: 76.3 g; Tłuszcz: 56.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; Węglowodany ogółem: 286.23 g; W tym cukry: 61.2 g; Błonnik pok.: 14.06 g; Sól: 2.72 g; WW: 27.2 Por; : 15.75 %; : 56.19 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3111.75 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ. SEL.), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.), Ziemniaki gotowane 180 g, 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, 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.9 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 53.1 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g; W tym cukry: 63.54 g; Błonnik pok.: 21.66 g; Sól: 7.19 g; WW: 32.22 Por; : 16.72 %; : 59.46 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2674.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), mielona Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ₁), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₁), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE₁), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE₁), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.48 kcal; Białko ogółem: 98.17 g; Tłuszcz: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; Węglowodany ogółem: 361.31 g; W tym cukry: 84.55 g; Błonnik pok.: 18.4 g; Sól: 7.17 g; WW: 34.37 Por; : 17.56 %; : 61.36 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2832.31 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ₁), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₁), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane 100 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE₁),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE₁), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1534.88 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 229.14 g; W tym cukry: 92.12 g; Błonnik pok.: 16.34 g; Sól: 3.78 g; WW: 21.28 Por; : 18.12 %; : 55.46 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2666.27 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ₁), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL₁), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₁), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE₁), Ziemniaki gotowane 120 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE₁),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE₁), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1678.13 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; W tym cukry: 96.74 g; Błonnik pok.: 18.22 g; Sól: 4.05 g; WW: 22.26 Por; : 17.9 %; : 53.03 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2862.04 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (**MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE.**), Papryka świeża 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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2115.89 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; W tym cukry: 105.7 g; Błonnik pok.: 25.3 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.31 Por; : 18.35 %; : 53.52 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3833.61 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.**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ.**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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.**), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (**MLE.**),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB.**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek () b/c 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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.01 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 54.1 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; Węglowodany ogółem: 373 g; W tym cukry: 67.59 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.73 Por; : 17.14 %; : 59.48 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2720.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ.**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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.**), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (**MLE.**),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek () b/c 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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.51 kcal; Białko ogółem: 107.83 g; Tłuszcz: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; Węglowodany ogółem: 367.18 g; W tym cukry: 67.47 g; Błonnik pok.: 25.44 g; Sól: 9.79 g; WW: 34.17 Por; : 18.62 %; : 59.01 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3138.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE₁**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ₁**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ₁**), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (**MLE₁**),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL₁**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB₁**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE₁**), Ziemniaki gotowane 180 g , Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ₁**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE₁**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE₁**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT₁**), Masło extra 82% 5 g (**MLE₁**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2272.78 kcal; Białko ogółem: 101.56 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.64 g; Węglowodany ogółem: 374.83 g; W tym cukry: 68.08 g; Błonnik pok.: 26.6 g; Sól: 10.26 g; WW: 34.83 Por; : 17.87 %; : 61.29 %; Ener. z T: 18.15 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2808.13 mg;