

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

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,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 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 naturalny 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2259.51 kcal; B: 77.31 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.17 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 102.9 g; Bł.: 28.3 g; Sól: 10.23 g; WW: 34.96 Por; Ener. z B: 13.69 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2638.54 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,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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 naturalny 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,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2231.99 kcal; B: 68.3 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 408.34 g; W tym cukry: 128.63 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 9.1 g; WW: 38.68 Por; Ener. z B: 12.24 %; Ener. z W: 69.29 %; Ener. z T: 16.71 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 2240.6 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 żółdkowych

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2267.04 kcal; B: 86.76 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 366.63 g; W tym cukry: 89.48 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 61.2 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3570.08 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2211.57 kcal; B: 88.57 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 350.4 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 55.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 29.45 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 53.36 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4023.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, 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 naturalny 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,), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2251.99 kcal; B: 71.1 g; T: 41.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 409.74 g; W tym cukry: 129.83 g; Bł.: 20.19 g; Sól: 8.45 g; WW: 38.98 Por; Ener. z B: 12.63 %; Ener. z W: 69.19 %; Ener. z T: 16.64 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2352.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, 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), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2357.56 kcal; B: 46.46 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 354.7 g; W tym cukry: 70.34 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 4.2 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 7.88 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4258.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 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), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2396.63 kcal; B: 83.43 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 88.97 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3581.8 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: 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 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2016.17 kcal; B: 86.2 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 59.71 g; Bł.: 16.39 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.8 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2910.5 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),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

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

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL,),

Wartości odżywcze: 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: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), 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 sypek (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy naturalny 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Dynia z wody b/soli 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: E: 2190.73 kcal; B: 95.54 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 352.96 g; W tym cukry: 132.47 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 1.31 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 62.17 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2878.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 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,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Dynia z wody 80 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,), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1980.7 kcal; B: 55.54 g; T: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; W: 373.09 g; W tym cukry: 101.67 g; Bł.: 19.45 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 71.42 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2168.49 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,), Serek a'la homogenizowany 100 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1781.02 kcal; B: 77.21 g; T: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2223.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 100 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g , Pomidor 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 naturalny 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2278.93 kcal; B: 71.43 g; T: 60.6 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 374.79 g; W tym cukry: 93.07 g; Bł.: 19.73 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 12.54 %; Ener. z W: 62.32 %; Ener. z T: 23.93 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2264.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2645.89 kcal; B: 84.51 g; T: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 470.44 g; W tym cukry: 145.59 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 10.13 g; WW: 44.31 Por; Ener. z B: 12.78 %; Ener. z W: 67.09 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2585.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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, _), Hummus z ciecierzycy 80 g , Pomidor 80 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 naturalny 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, _), Ser żółty 50 g (MLE, _), 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, _), Tofu 50 g (SOJ, _), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2386.95 kcal; B: 77.26 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 387.87 g; W tym cukry: 102.64 g; Bł.: 28.4 g; Sól: 8.76 g; WW: 36.04 Por; Ener. z B: 12.95 %; Ener. z W: 60.24 %; Ener. z T: 24.84 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2653.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 40 g , 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 naturalny 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, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2139.25 kcal; B: 71.69 g; T: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 357 g; W tym cukry: 127.72 g; Bł.: 12.45 g; Sól: 2.1 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 13.4 %; Ener. z W: 64.42 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 2867.85 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 80 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ), 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 , Schab gotowany 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2191.64 kcal; B: 72.97 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; W: 331.28 g; W tym cukry: 73.42 g; Bł.: 13.97 g; Sól: 2.24 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 57.91 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 1.27 %; K: 2594.1 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), 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 drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), 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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2197.11 kcal; B: 77.15 g; T: 45.03 g; Kw. tł. nasy.: 9.6 g; W: 379.81 g; W tym cukry: 75.52 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 8.63 g; WW: 35.83 Por; Ener. z B: 14.05 %; Ener. z W: 65.14 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2203.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2269.34 kcal; B: 86.91 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 366.86 g; W tym cukry: 89.7 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 61.18 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3576.43 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: **Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18**

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

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 30 g (MLE,), 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1614.5 kcal; B: 63.83 g; T: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 245.24 g; W tym cukry: 106.27 g; Bł.: 13.21 g; Sól: 5.35 g; WW: 23.22 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2037.03 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 120 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1794.35 kcal; B: 65.68 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 266.29 g; W tym cukry: 118.33 g; Bł.: 15 g; Sól: 5.89 g; WW: 25.14 Por; Ener. z B: 14.64 %; Ener. z W: 56.02 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2214.42 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

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

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2109.2 kcal; B: 77.12 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.93 g; W: 319.26 g; W tym cukry: 123.06 g; Bł.: 18.28 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 14.63 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2454.16 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,),

Wartości odżywcze: E: 2412.87 kcal; B: 89.4 g; T: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 405.38 g; W tym cukry: 58.22 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 12.16 g; WW: 37.66 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2561.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Schab gotowany 160 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2104.89 kcal; B: 140.77 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 270.29 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 12.3 g; WW: 23.21 Por; Ener. z B: 26.75 %; Ener. z W: 44.12 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5274.69 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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-18

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, _), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2364.52 kcal; B: 90.51 g; T: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 392.59 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 12.16 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 61.69 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2686.7 mg;