

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), 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), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.),

Wartości odżywcze: E: 2386.18 kcal; B: 98.26 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 357.41 g; W tym cukry: 81.27 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 8.73 g; WW: 32.76 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3781.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.),

Wartości odżywcze: E: 2441.67 kcal; B: 105.78 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.51 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 60.72 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3374.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2456.32 kcal; B: 108.45 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.3 g; W tym cukry: 114.3 g; Bł.: 17.58 g; Sól: 6.07 g; WW: 37.39 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 60.69 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3413.44 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * b/mleka 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 60 g (**GLU PSZ.**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL.**), 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Papryka świeża 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.**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2061.01 kcal; B: 107.56 g; T: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 297.34 g; W tym cukry: 42.04 g; Bł.: 42.49 g; Sól: 9.43 g; WW: 25.67 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 49.46 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 4.12 %; K: 4614.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JECZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2441.67 kcal; B: 105.78 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 390.51 g; W tym cukry: 113.71 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.72 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 60.72 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3374.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Knedle z truskawkami * 300 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy naturalny 80 g (**MLE.**), 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,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2274.46 kcal; B: 41.34 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 391.15 g; W tym cukry: 87.52 g; Bł.: 13.26 g; Sól: 4.04 g; WW: 38.05 Por; Ener. z B: 7.27 %; Ener. z W: 66.46 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 2318.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2187.91 kcal; B: 98.85 g; T: 43.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 361.04 g; W tym cukry: 104.05 g; Bł.: 18.41 g; Sól: 5.36 g; WW: 34.41 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 62.64 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 2883.44 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, 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: E: 1860.72 kcal; B: 82.55 g; T: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; W: 275.67 g; W tym cukry: 55.38 g; Bł.: 15.06 g; Sól: 2.27 g; WW: 26.16 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 56.02 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3006.52 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: 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 jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, 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: Pomidorowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Schab gotowany (bez soli) 80 g, Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki (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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2345.53 kcal; B: 112.73 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 343.35 g; W tym cukry: 112.98 g; Bł.: 13.78 g; Sól: 1.9 g; WW: 32.98 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 56.2 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 3348.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 70 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, 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: 2024-01-21

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,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1968.91 kcal; B: 73.2 g; T: 42.1 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 335.29 g; W tym cukry: 86.14 g; Bł.: 18.15 g; Sól: 5.42 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 14.87 %; Ener. z W: 64.43 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2698.8 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 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-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), 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: 1786.14 kcal; B: 90.6 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 256.87 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 5.38 g; WW: 23.48 Por; Ener. z B: 20.29 %; Ener. z W: 52.4 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 2633.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2595.36 kcal; B: 80.25 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 420.51 g; W tym cukry: 72.61 g; Bł.: 18.74 g; Sól: 7.18 g; WW: 40.42 Por; Ener. z B: 12.37 %; Ener. z W: 61.92 %; Ener. z T: 24.52 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2236.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), 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,), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Banan 150 g, Maślanka 150 ml (MLE,),

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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2840.63 kcal; B: 123.64 g; T: 62.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 463.69 g; W tym cukry: 155.34 g; Bł.: 33.82 g; Sól: 8.9 g; WW: 43.17 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 60.53 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4958.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), 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.**), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Knedle z truskawkami * 300 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy naturalny 80 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2541.06 kcal; B: 76.23 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 413.82 g; W tym cukry: 72.25 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.74 g; WW: 39.07 Por; Ener. z B: 12 %; Ener. z W: 61.12 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2319.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 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: E: 2297.73 kcal; B: 85.62 g; T: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 320.33 g; W tym cukry: 94.83 g; Bł.: 14.39 g; Sól: 3.52 g; WW: 30.7 Por; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 53.26 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 3020.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab 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: E: 2143.14 kcal; B: 78.57 g; T: 69.6 g; Kw. tł. nasy.: 11.85 g; W: 304 g; W tym cukry: 78.94 g; Bł.: 14.39 g; Sól: 3.47 g; WW: 29.01 Por; Ener. z B: 14.67 %; Ener. z W: 54.05 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2838.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 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, Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2166.45 kcal; B: 86.4 g; T: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 11.2 g; W: 361.13 g; W tym cukry: 91.1 g; Bł.: 19.68 g; Sól: 8.25 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 63.04 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2569.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ.**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet drobiowy 100 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, 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.**), Twarożek 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml,
- PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2533.43 kcal; B: 101.56 g; T: 61.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 403.1 g; W tym cukry: 118.07 g; Bł.: 17.87 g; Sól: 6.28 g; WW: 38.64 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 60.82 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3318.85 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Ogórek kiszony 50 g,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem * 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Schab gotowany 60 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 100 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Banan 150 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.**),

Wartości odżywcze: E: 1880.57 kcal; B: 89.05 g; T: 54.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 265.76 g; W tym cukry: 94.49 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 6.58 g; WW: 24.98 Por; Ener. z B: 18.94 %; Ener. z W: 52.9 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3480.59 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sałata zielona 20 g,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Ogórek kiszony 50 g,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Schab gotowany 60 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 120 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Banan 150 g,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 40 g (**MLE.**), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.**),

Wartości odżywcze: E: 1981.17 kcal; B: 88.93 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 271.26 g; W tym cukry: 95.98 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 6.86 g; WW: 25.4 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 51.07 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3581.87 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ.**), 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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Ogórek kiszony 50 g,
- Obiad: Pomidorowa z makaronem * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 140 g, Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Banan 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.**),

Wartości odżywcze: E: 2195.04 kcal; B: 101.79 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 302.27 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 7.92 g; WW: 28.23 Por; Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 51.21 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3981.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ.**), Mus z jabłek () b/c 80 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE.**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Maślanka 150 ml (**MLE.**),

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**),

Wartości odżywcze: E: 2449.83 kcal; B: 107.08 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; W: 362.48 g; W tym cukry: 56.37 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.9 Por; Ener. z B: 17.48 %; Ener. z W: 55.2 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3016.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Schab gotowany 160 g, Sos koperkowy * 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 140 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR.**), Cukinia pieczona z olejem * 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),

PD: Pomarańcza 250g 1 szt, Kefir 2 % tł 200g 1 szt (**MLE.**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Ryba w galarecie (Miruna) 100 g (**RYB.**), Śledź z cebulką w oleju 50 g (**RYB.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Mandarynka 1 szt, Kompot z suszu b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1982.09 kcal; B: 142.56 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 236.02 g; W tym cukry: 71.74 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 7.67 g; WW: 20.11 Por; Ener. z B: 28.77 %; Ener. z W: 40.84 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5476.1 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE.**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Ciasto drożdżowe b/c 50 g (**GLU PSZ, JAJ.**),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2417.19 kcal; B: 107.71 g; T: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 354.35 g; W tym cukry: 59.44 g; Bł.: 24.1 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 20.39 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3343.64 mg;