

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), Serek Fromage (**GLU PSZ, MLE**), Jabłko, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Szynka wieprzowa gotowana, Sos własny () (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ**), Surówka Coleslaw b/c (**JAJ, GOR**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), Szynka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), Hummus z ciecierzycy, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2546.72 kcal; B: 89.75 g; T: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 47.2 g; W: 361.77 g; W tym cukry: 73.15 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 8.58 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 51.67 %; Ener. z T: 30.91 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3053.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), Twarożek z koperkiem (**MLE**), Jabłko pieczone, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL**), Szynka wieprzowa gotowana, Sos własny () (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), Szynka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem *, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2257.81 kcal; B: 99.62 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 364.99 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.98 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 60.14 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3210.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie, Suchary b/c (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie, Suchary b/c (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie, Suchary b/c (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c,

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: Ryż na mleku (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), Twarożek (**MLE**), Jabłko pieczone, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), mielona Szynka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem *, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2374.83 kcal; B: 100.07 g; T: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 366.48 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 7.65 g; WW: 34.36 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 57.82 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3154.61 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% (**MLE**), Twarożek z koperkiem (**MLE**), Jabłko, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa b/c,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Ogórek kiszony, Herbata czarna ekspresowa b/c,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (GLU PSZ, SEL), Szyunka wieprzowa gotowana , Sos własny () (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ), Surówka Colesław b/c (JAJ, GOR), Cukinia pieczona z koncentratem * , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

PD: Maślanka (MLE), Płatki owsiane (GLU OW),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% (MLE), Szyunka szkolna- wp. parzona (GLU PSZ, SOJ, MLE), Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa b/c ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% (MLE), Hummus z ciecierzycy , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2214.16 kcal; B: 102.56 g; T: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 329.38 g; W tym cukry: 61.81 g; Bł.: 42.46 g; Sól: 9.54 g; WW: 28.8 Por; Ener. z B: 18.53 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4092.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku (MLE), Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Twarożek z koperkiem (MLE), Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (GLU PSZ, SEL), Szyunka wieprzowa gotowana , Sos własny () (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Szyunka szkolna- wp. parzona (GLU PSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2267.81 kcal; B: 101.02 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; W: 365.69 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 8.02 g; WW: 34.13 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 60.13 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3266.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Twarożek z koperkiem (MLE), Miód (25g) , Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane * (GLU PSZ, JAJ), Sos własny () (GLU PSZ, SEL), Surówka Colesław b/c (JAJ, GOR), Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Paluszki ziemniaczane (GLU PSZ, JAJ), Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2388.15 kcal; B: 53.78 g; T: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 362.35 g; W tym cukry: 64.57 g; Bł.: 20.15 g; Sól: 3.58 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 9.01 %; Ener. z W: 57.32 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3153.32 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Twarożek (MLE), Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (GLU PSZ, SEL), Szyunka wieprzowa gotowana , Sos własny () (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Filet z kurczaka gotowany , Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Bułka pszenna długa krojona (GLU PSZ), Masło extra 82% (MLE), Schab gotowany , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2057.5 kcal; B: 106.57 g; T: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 317.03 g; W tym cukry: 69.72 g; Bł.: 22.09 g; Sól: 4.69 g; WW: 29.52 Por; Ener. z B: 20.72 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3432.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie , Chleb bezglutenowy , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł , Schab gotowany , Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) (SEL), Filet z kurczaka gotowany , Sos własny (bez glutenu) , Ziemniaki , Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Kolacja: Chleb bezglutenowy , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł , Filet z kurczaka gotowany , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb bezglutenowy , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł , Schab gotowany , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 1819.95 kcal; B: 79.23 g; T: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; W: 289.16 g; W tym cukry: 59.22 g; Bł.: 15.21 g; Sól: 2.16 g; WW: 27.41 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 60.21 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3797.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c , Sonda S5 śn (GLUPSZ, JAJ, MLE,),

II ŚN: Sonda S5 śn (GLUPSZ, JAJ, MLE,),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 (JAJ, MLE, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

PD: Sonda jarzynowa S5 (JAJ, MLE, SEL,),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 (JAJ, MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Sonda jarzynowa S5 (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 , sonda śn b/ml (GLUPSZ, JAJ, SEL,),

II ŚN: sonda śn b/ml (GLUPSZ, JAJ, SEL,),

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

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

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

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml (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: Ryż na mleku (MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% (MLE,), Twarożek z koperkiem (MLE,), Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * (GLUPSZ, MLE, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana , Sos własny (bez soli) (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane (bez soli) , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% (MLE,), Schab gotowany (bez soli) , Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2117.8 kcal; B: 111.66 g; T: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 307.33 g; W tym cukry: 79.31 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 1.39 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3511.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ,), Masło extra 82% (MLE,), Twarożek z koperkiem (MLE,), Miód (25g) , Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (GLUPSZ, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana , Sos własny () (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona (GLUPSZ,), Masło extra 82% (MLE,), Szyunka szkolna- wp. parzona (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dżem , Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% (MLE,), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2057.12 kcal; B: 77.4 g; T: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 355.16 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 64.28 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2772.89 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Twarożek z koperkiem (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) (**GLU PSZ, SEL.**), Szynka wieprzowa gotowana , Ziemniaki , Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany , Banan , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Schab gotowany ,

Wartości odżywcze: E: 1850.82 kcal; B: 91.17 g; T: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 300.67 g; W tym cukry: 76.92 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 5.65 g; WW: 27.56 Por; Ener. z B: 19.7 %; Ener. z W: 59.43 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4182.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Twarożek z koperkiem (**MLE.**), Jabłko , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jaglane z soczewicą* (**SEL.**), Sos własny () (**GLU PSZ, SEL.**), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy , Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Ser żółty (**MLE.**), Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2363.52 kcal; B: 81.55 g; T: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; W: 396.38 g; W tym cukry: 81.21 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.9 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 62.38 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3085.74 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Twarożek z koperkiem (**MLE.**), Jabłko pieczone , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Ogórek kiszony , Herbata czarna ekspresowa b/c ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JEĆZ.**), Szynka wieprzowa gotowana , Sos własny () (**GLU PSZ, SEL.**), Buraczki gotowane , Cukinia pieczona z koncentratem * , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

PD: Maślanka (**MLE.**), Podpłomyki b/c (**GLU PSZ, MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Szynka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Cukinia pieczona z koncentratem * , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2628.35 kcal; B: 115.2 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 420.17 g; W tym cukry: 92.23 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 11.9 g; WW: 38.76 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 58.94 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4033.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Serek Fromage (**GLU PSZ, MLE.**), Jabłko , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c , Ryż na mleku (**MLE.**),

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jaglane z soczewicą* (**SEL.**), Sos własny () (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka Coleslaw b/c (**JAJ, GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy , Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% (**MLE.**), Ser żółty (**MLE.**), Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2603.4 kcal; B: 74.48 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 50.47 g; W: 383.21 g; W tym cukry: 77.4 g; Bł.: 35.59 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 11.44 %; Ener. z W: 53.41 %; Ener. z T: 31.69 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 2931.57 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE**), Chleb bezglutenowy, Masło extra 82% (**MLE**), Twarożek z koperkiem (**MLE**), Jabłko pieczone, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * (**SEL**), Szyunka wieprzowa gotowana, Sos własny (bez glutenu), Ziemniaki, Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Chleb bezglutenowy, Masło extra 82% (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany, Cukinia pieczona z koncentratem *, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb bezglutenowy, Masło extra 82% (**MLE**), Schab gotowany, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2050.07 kcal; B: 89.26 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 303.67 g; W tym cukry: 78.3 g; Bł.: 16.71 g; Sól: 2.52 g; WW: 28.74 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4297.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie, Chleb bezglutenowy, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Filet z kurczaka gotowany, Jabłko pieczone, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * (**SEL**), Szyunka wieprzowa gotowana, Sos własny (bez glutenu), Ziemniaki, Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Chleb bezglutenowy, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Hummus z ciecierzycy, Cukinia pieczona z koncentratem *, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb bezglutenowy, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Schab gotowany, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 1957.69 kcal; B: 69.91 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 299.61 g; W tym cukry: 63.2 g; Bł.: 16.75 g; Sól: 2.29 g; WW: 28.28 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 57.79 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3796.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie, Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. (**może zawierać: MLE, GOR**), Jabłko pieczone, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL**), Szyunka wieprzowa gotowana, Sos własny () (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Szyunka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem *, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł, Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2080.63 kcal; B: 85.06 g; T: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 349.37 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.84 g; WW: 32.37 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 62.27 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2751.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), Twarożek z koperkiem (**MLE**), Jabłko pieczone, Herbata czarna ekspresowa z/c,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * (**GLU PSZ, SEL**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł (**GLU PSZ**), Ziemniaki puree (**MLE**), Buraczki gotowane, Kompot owocowy z jabłkami* z/c,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), mielona Szyunka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem *, Herbata czarna ekspresowa z/c,

PN: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona,

Wartości odżywcze: E: 2302.2 kcal; B: 97.06 g; T: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3999.56 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ**), Masło extra 82% (**MLE**), Serek Fromage (**GLU PSZ, MLE**), Jabłko, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa z/c,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana , Sos własny () (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* b/c ,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Szyńka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 1750.43 kcal; B: 68.15 g; T: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; W: 253.25 g; W tym cukry: 103.34 g; Bł.: 14.77 g; Sól: 3.68 g; WW: 23.93 Por; Ener. z B: 15.57 %; Ener. z W: 54.5 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2499.79 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Serek Fromage (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana , Sos własny () (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Szyńka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 1889.79 kcal; B: 73.64 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 263.61 g; W tym cukry: 111.86 g; Bł.: 15.51 g; Sól: 4.11 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2688.05 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Serek Fromage (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana , Sos własny () (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane , Kompot owocowy z jabłkami* z/c ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Szyńka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor , Sałata zielona , Herbata czarna ekspresowa z/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy , Sałata zielona ,

Wartości odżywcze: E: 2291.99 kcal; B: 86.34 g; T: 80.65 g; Kw. tł. nasy.: 48.41 g; W: 309.09 g; W tym cukry: 120 g; Bł.: 19.28 g; Sól: 5.78 g; WW: 29.1 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 50.58 %; Ener. z T: 31.67 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3049.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Twarożek (**MLE,**), Mus z jabłek () b/c , Herbata czarna ekspresowa b/c ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) (**GLU PSZ, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana , Sos własny () (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ,**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c (**MLE,**), Podplomyki b/c (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Szyńka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z koncentratem * , Herbata czarna ekspresowa b/c ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% (**MLE,**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona ,

Wartości odżywcze: E: 2376.91 kcal; B: 103.19 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 368.49 g; W tym cukry: 48.63 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 10.3 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 57.43 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2850.02 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-23

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% (**MLE_i**), Twarożek z koperkiem (**MLE_i**), Mus z jabłek () b/c, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa b/c,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) (**GLU PSZ, SEL_i**), Szynka wieprzowa gotowana, Sos własny () (**GLU PSZ, SEL_i**), Kasza jęczmienna/sypko (**GLU JĘCZ_i**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (**SEL_i**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c (**MLE_i**), Podplomyki b/c (**GLU PSZ, MLE_i**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% (**MLE_i**), Szynka szkolna- wp. parzona (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**), Cukinia pieczona z koncentratem *, Sałata zielona, Herbata czarna ekspresowa b/c,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% (**MLE_i**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona, Sałata zielona,

Wartości odżywcze: E: 2388.37 kcal; B: 104.2 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 370.56 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 10.4 g; WW: 34.2 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2948.39 mg;