

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (**MLE, SEL,**), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi 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-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE,**), Pomidor 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,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2208.6 kcal; B: 79.26 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 336.69 g; W tym cukry: 70.1 g; Bł.: 36.07 g; Sól: 9.39 g; WW: 30.3 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; K: 3458.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), 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,**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL,**), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE,**), Pomidor 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,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2216.32 kcal; B: 85.88 g; T: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 339.9 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 8.67 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 15.5 %; Ener. z W: 56.41 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3306.12 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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), 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,**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL,**), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**), Sos koperkowy * 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE,**), Pomidor b/skórki 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2215.81 kcal; B: 93.01 g; T: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 336.57 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 7.48 g; WW: 31.55 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 56.67 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3344.85 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-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,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL.**), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Fasolka szparagowa z wody* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Jabłko 150 g,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 100 g (**RYB, MLE.**), Pomidor 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.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2084.98 kcal; B: 88.25 g; T: 68.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 303.9 g; W tym cukry: 50.87 g; Bł.: 49.23 g; Sól: 9.9 g; WW: 25.7 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 48.86 %; Ener. z T: 29.39 %; Ener. z Bł.: 4.72 %; K: 4482.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), 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.**), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL.**), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL.**), Sos koperkowy * 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE.**), Pomidor b/skórki 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.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2196.61 kcal; B: 89.76 g; T: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.4 g; W: 336.42 g; W tym cukry: 66.11 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 8.45 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3267.3 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.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL.**), Kopytka ziemniaczane * 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Ketchup 30 g (**SEL.**), Pomidor 90 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2294.68 kcal; B: 48.03 g; T: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 361.84 g; W tym cukry: 87.84 g; Bł.: 15.6 g; Sól: 4.45 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 8.37 %; Ener. z W: 60.35 %; Ener. z T: 29.54 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2406.18 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, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL.**), Kopytka ziemniaczane * 300 g (**GLU PSZ, JAJ, 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.**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 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.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Wartości odżywcze: E: 2209.64 kcal; B: 81.93 g; T: 43.6 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 381.79 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 5.14 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 66.17 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 1856.36 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 , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml , 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1809.59 kcal; B: 80.13 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; W: 266.24 g; W tym cukry: 43 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 2.49 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 55.92 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3041.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE₁),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL₁),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE₁), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL₁), Gulasz warzywny z tofu dieta* b/soli 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL₁), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Twarożek 80 g (MLE₁), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1970.96 kcal; B: 90.47 g; T: 56.2 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 282.6 g; W tym cukry: 68.54 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 1.49 g; WW: 26.45 Por; Ener. z B: 18.36 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3523.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE), Pomidor 80 g, Dżem 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1932.96 kcal; B: 59.23 g; T: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.9 g; W: 317.13 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 6.85 g; WW: 29.48 Por; Ener. z B: 12.26 %; Ener. z W: 60.65 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2823.28 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), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Cukinia pieczona z olejem * 80 g,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Filet z kurczaka 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-pszenny 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), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1707.56 kcal; B: 88.89 g; T: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 257.11 g; W tym cukry: 47.37 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.82 g; WW: 23.43 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2956.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi 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), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE), Pomidor 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), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2352.34 kcal; B: 96.11 g; T: 68.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 353.07 g; W tym cukry: 71.49 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 7.8 g; WW: 32.53 Por; Ener. z B: 16.34 %; Ener. z W: 54.95 %; Ener. z T: 26.17 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3906.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE), Pomidor 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2592.09 kcal; B: 106.6 g; T: 73.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 394.59 g; W tym cukry: 81.71 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 11.35 g; WW: 36.34 Por; Ener. z B: 16.45 %; Ener. z W: 55.6 %; Ener. z T: 25.41 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3884.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), 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), Ser żółty 40 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 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), Twarożek 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2298.4 kcal; B: 85.13 g; T: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.6 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 68.59 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 8.46 g; WW: 30.15 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 52.24 %; Ener. z T: 29.8 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 3542.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE),

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gł 80 g (JAJ, SEL), Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1985.41 kcal; B: 80.35 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 279.79 g; W tym cukry: 63.66 g; Bł.: 15.96 g; Sól: 2.86 g; WW: 26.49 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 28.32 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3458.04 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) b/gł 80 g (JAJ, SEL), Sos koperkowy *(bez glutenu, mleka) 80 ml, 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, Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1786.76 kcal; B: 67.64 g; T: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 8.66 g; W: 267.95 g; W tym cukry: 47.42 g; Bł.: 16.17 g; Sól: 2.55 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 56.37 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3256.96 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2021.6 kcal; B: 68.43 g; T: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.91 g; W: 327.6 g; W tym cukry: 53.24 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 59.69 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2823.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), 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.), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL.), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (RYB, MLE.), Pomidor b/skórki 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 2218.1 kcal; B: 93.16 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 336.79 g; W tym cukry: 67.46 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 7.49 g; WW: 31.58 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 56.65 %; Ener. z T: 24.4 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3351.2 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Jabłko 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.), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 40 g (RYB, MLE.), Pomidor 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.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1483.16 kcal; B: 55.86 g; T: 45.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; W: 221.36 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 20.13 g; Sól: 4.18 g; WW: 20.27 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2620.72 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (RYB, MLE.), Pomidor 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.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1579.97 kcal; B: 56.72 g; T: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 224.78 g; W tym cukry: 93.76 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 4.57 g; WW: 20.5 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 51.5 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2650.35 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 300 ml (**MLE, SEL**), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL**), Ziemniaki 140 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE**), Pomidor 80 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1889.63 kcal; B: 75.56 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 267.57 g; W tym cukry: 101.69 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 5.69 g; WW: 24.48 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3153.78 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Dynia z wody 50 g,

Obiad: Ryżowa* 400 ml (**MLE, SEL**), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL**), Sos koperkowy * 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Podplomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE**), Jabłko pieczone 150 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**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2278.71 kcal; B: 99.02 g; T: 60.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 343.11 g; W tym cukry: 49.19 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 8.86 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 17.38 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2884.15 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 300 ml (**GLU PSZ, SEL**), Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (**SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (**SEL**), Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (**GLU PSZ, SOJ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL**), Fasolka szparagowa z wodą* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2869.2 kcal; B: 122.54 g; T: 76.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 440.84 g; W tym cukry: 74.43 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.4 g; WW: 40.99 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4127.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-05

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ_i**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Dynia z wody 50 g,

Obiad: Ryżowa* 400 ml (**MLE, SEL_i**), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL_i**), Sos koperkowy * 80 ml (**GLU PSZ, MLE_i**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ_i**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE_i**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE_i**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g (**RYB, MLE_i**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ_i**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2289.8 kcal; B: 96.16 g; T: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 345.22 g; W tym cukry: 50.03 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 9.36 g; WW: 32.09 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2809.6 mg;