

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

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 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), 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,**), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2136.24 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; Węglowodany ogółem: 347.08 g; W tym cukry: 65.57 g; Błonnik pok.: 33.93 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.38 Por; : 15.14 %; : 58.63 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3209.34 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 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,**), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2258.09 kcal; Białko ogółem: 83.04 g; Tłuszcz: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; Węglowodany ogółem: 391.34 g; W tym cukry: 100 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.5 Por; : 14.71 %; : 64.71 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3009.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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 wędliny wieprzowej 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),
Wartości Wartość energetyczna: 2230.05 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 44.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g;
odżywcze: Węglowodany ogółem: 383.47 g; W tym cukry: 102.13 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.08 g; WW:
36.19 Por; : 15.56 %; : 64.95 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3977.17 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**),
Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem
wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,**
OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna
ekspresowa b/c 300 ml ,
II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Papryka
świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
Obiad: Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g
(**GLU PSZ,**), Kasza bulgur 180 g (**GLU PSZ,**), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g
(**SEL,**), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**
GLU JĘCZ,),
Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńka
zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Pomidor 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,**), Szyńka
Piatowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,
Wartości Wartość energetyczna: 2124.23 kcal; Białko ogółem: 97.6 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g;
odżywcze: Węglowodany ogółem: 315.26 g; W tym cukry: 37.41 g; Błonnik pok.: 41.94 g; Sól: 9.9 g; WW: 27.49
Por; : 18.38 %; : 51.47 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3761.75 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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem
wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ,**
OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna
ekspresowa z/c 300 ml ,
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU**
PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 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,**), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Mus
z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),
Wartości Wartość energetyczna: 2278.09 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.45
odżywcze: g; Węglowodany ogółem: 392.74 g; W tym cukry: 101.2 g; Błonnik pok.: 24.56 g; Sól: 7.7 g; WW:
36.8 Por; : 15.07 %; : 64.65 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3121.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z
indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g
(**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 30 g , Rzodkiew biała
80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pyzy ziemniaczane* 300 g , Sos
szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ,**), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300
ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

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, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2125.95 kcal; Białko ogółem: 41.86 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; Węglowodany ogółem: 368.87 g; W tym cukry: 90.08 g; Błonnik pok.: 18.34 g; Sól: 5.31 g; WW: 35.1 Por; : 7.88 %; : 65.95 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3098.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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.), Schab gotowany 50 g, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2161.48 kcal; Białko ogółem: 91.52 g; Tłuszcz: 49.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 350.35 g; W tym cukry: 87.91 g; Błonnik pok.: 21.29 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.8 Por; : 16.94 %; : 60.89 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3929.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.6 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 59.21 g; Błonnik pok.: 15.2 g; Sól: 2.15 g; WW: 27.21 Por; : 17.52 %; : 59.87 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3801.16 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: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 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.),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (GLU PSZ.), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2186.25 kcal; Białko ogółem: 101.6 g; Tłuszcz: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; Węglowodany ogółem: 342.8 g; W tym cukry: 100.54 g; Błonnik pok.: 18.56 g; Sól: 1.73 g; WW: 32.38 Por; : 18.59 %; : 59.32 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3482.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.), Dżem 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 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.), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Miód (25g) 1 szt ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1919.21 kcal; Białko ogółem: 54.68 g; Tłuszcz: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 362.93 g; W tym cukry: 101.84 g; Błonnik pok.: 21.53 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.18 Por; : 11.4 %; : 71.16 %; Ener. z T: 15.85 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2249.25 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.), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 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.), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1700.35 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; W tym cukry: 45.1 g; Błonnik pok.: 23.93 g; Sól: 5.67 g; WW: 24.44 Por; : 21.41 %; : 57.5 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2895.34 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), 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 pszenka długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2581.14 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; Węglowodany ogółem: 399.3 g; W tym cukry: 71.75 g; Błonnik pok.: 35.8 g; Sól: 6.5 g; WW: 36.42 g; Por: : 12.88 %; : 56.33 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3925.59 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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Buraczki gotowane 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Podpłomyki 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,**), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2684.93 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; Węglowodany ogółem: 435.23 g; W tym cukry: 113.96 g; Błonnik pok.: 25.85 g; Sól: 9.35 g; WW: 40.94 g; Por: : 16.24 %; : 60.99 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3897.74 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-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), 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-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2503.94 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 383.84 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 41.99 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.24 g; Por: : 12.64 %; : 54.61 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3806.99 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE₁**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL₁**), Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR₁**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE₁**), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2227.32 kcal; Białko ogółem: 69.03 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; W tym cukry: 100.5 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 4.2 g; WW: 31.72 Por; : 12.4 %; : 57.03 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3953.64 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL₁**), Ziemniaki 180 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g, Buraczki gotowane 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, Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR₁**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2111.83 kcal; Białko ogółem: 63.02 g; Tłuszcz: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; W tym cukry: 79.87 g; Błonnik pok.: 18.66 g; Sól: 3.46 g; WW: 29.79 Por; : 11.94 %; : 56.47 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3461.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ₁, SEL₁**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ₁**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ₁**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ₁**), 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 PSZ₁, GLU ŻYT₁**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ₁**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2091.53 kcal; Białko ogółem: 77.87 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; Węglowodany ogółem: 370.3 g; W tym cukry: 81.56 g; Błonnik pok.: 24.68 g; Sól: 8.39 g; WW: 34.61 Por; : 14.89 %; : 66.1 %; Ener. z T: 17.15 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2427 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ₁, MLE₁**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ₁**), Masło extra 82% 10 g (**MLE₁**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ₁, może zawierać: GLU PSZ₁, JAJ₁, OZI₁, MLE₁, SEL₁, GOR₁, SEZ₁**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Buraczki gotowane 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**), mielona Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2152.79 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 46.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 364.96 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.41 Por; : 15.28 %; : 63.84 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3958.24 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**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE**), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1439.95 kcal; Białko ogółem: 62.52 g; Tłuszcz: 34.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; Węglowodany ogółem: 229.58 g; W tym cukry: 84.25 g; Błonnik pok.: 15.92 g; Sól: 4.26 g; WW: 21.44 Por; : 17.37 %; : 59.35 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2456.62 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**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jabłko 150 g ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (**SOJ**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE**), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1528.07 kcal; Białko ogółem: 60.67 g; Tłuszcz: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; Węglowodany ogółem: 238.1 g; W tym cukry: 86.31 g; Błonnik pok.: 17.38 g; Sól: 4.56 g; WW: 22.14 Por; : 15.88 %; : 57.78 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2530.92 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jabłko 150 g,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (**GLU JĘCZ,**), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.95 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 282.22 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 24.7 g; Sól: 5.82 g; WW: 25.89 Por; : 15.78 %; : 56.35 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3046.2 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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), 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,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.01 kcal; Białko ogółem: 89.8 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; Węglowodany ogółem: 362.48 g; W tym cukry: 54.22 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.69 Por; : 15.96 %; : 59.82 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2632.42 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g, Dżem 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, Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 100 g, Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Biszkopty 30 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyunka zielonogórska- wp. parzona 60 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.53 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Tłuszcz: 39.13 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 383.8 g; W tym cukry: 106.92 g; Błonnik pok.: 19.13 g; Sól: 9.07 g; WW: 36.54 Por; : 18.69 %; : 65.63 %; Ener. z T: 15.85 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2614.65 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.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Mus z jabłek () b/c 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ.**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2261.81 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 364.43 g; W tym cukry: 54.9 g; Błonnik pok.: 26.78 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.81 Por; : 16.05 %; : 59.71 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2722.87 mg;