

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Makaron 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, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL, _), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2293 kcal; B: 89.94 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 331.4 g; W tym cukry: 61.92 g; Bł.: 32.86 g; Sól: 11.29 g; WW: 29.96 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 29.33 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3130.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2053.44 kcal; B: 82.29 g; T: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 8 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 62.37 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2629.3 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: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g (GLU PSZ, _), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2011.39 kcal; B: 82.65 g; T: 48.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 319.03 g; W tym cukry: 69.59 g; Bł.: 20.28 g; Sól: 7.26 g; WW: 29.93 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3474.16 mg;

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

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

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kapuśniak z kapusty białej* 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 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-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Ogórek kiszony 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2269.32 kcal; B: 100.53 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 330.76 g; W tym cukry: 46.62 g; Bł.: 49.45 g; Sól: 10.49 g; WW: 28.18 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 49.58 %; Ener. z T: 28.27 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4068.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2053.44 kcal; B: 82.29 g; T: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 344.65 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 8 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 62.37 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2629.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kopytka ziemniaczane* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1921.76 kcal; B: 46.14 g; T: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 317.55 g; W tym cukry: 75.15 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 3.66 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 9.6 %; Ener. z W: 61.39 %; Ener. z T: 25.88 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2692.72 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1721.49 kcal; B: 85.69 g; T: 29.8 g; Kw. tł. nasy.: 13.77 g; W: 288.34 g; W tym cukry: 62.06 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 5.37 g; WW: 26.45 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 61.31 %; Ener. z T: 15.58 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3781.84 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 , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, 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 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1625.65 kcal; B: 69.24 g; T: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; W: 261.36 g; W tym cukry: 55.65 g; Bł.: 16.93 g; Sól: 2.12 g; WW: 24.51 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 60.14 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3506.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1345.26 kcal; B: 59.51 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 151.44 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 10.9 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.02 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 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 (GLUPSZ, JAJ, SEL,),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1413.81 kcal; B: 69.11 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; W: 167.86 g; W tym cukry: 42.76 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.38 g; WW: 15.07 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pieczeń rzymska wieprzowa b/soli 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ, _), Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1964.9 kcal; B: 93.97 g; T: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 298.84 g; W tym cukry: 71.04 g; Bł.: 18.49 g; Sól: 1.23 g; WW: 28.09 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 57.07 %; Ener. z T: 21.01 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2843.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Miód (25g) 1 szt , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1778.26 kcal; B: 59.13 g; T: 35.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; W: 316.34 g; W tym cukry: 71.43 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.26 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 13.3 %; Ener. z W: 65.93 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2178.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona 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, _), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1531.54 kcal; B: 76.39 g; T: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.69 g; W: 224.08 g; W tym cukry: 39.61 g; Bł.: 20.16 g; Sól: 5.09 g; WW: 20.34 Por; Ener. z B: 19.95 %; Ener. z W: 53.26 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3416.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Makaron 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, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 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, _), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2241.11 kcal; B: 72.07 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 337.87 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 38.57 g; Sól: 8.41 g; WW: 30 Por; Ener. z B: 12.86 %; Ener. z W: 53.42 %; Ener. z T: 27.63 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 2785.54 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Makaron 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, _), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Jabłko 150 g ,
- 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, _), Szyńkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2458.57 kcal; B: 99.48 g; T: 50.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 418.81 g; W tym cukry: 104.86 g; Bł.: 41.21 g; Sól: 9.53 g; WW: 37.78 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 61.44 %; Ener. z T: 18.44 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3718.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Makaron 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 topiony 50 g (MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kaszotto wegetariańskie z tofu * 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2186.83 kcal; B: 64.09 g; T: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 330.46 g; W tym cukry: 62.15 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 9.19 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 11.72 %; Ener. z W: 52.14 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 2889.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Hummus 100 g (SEZ, _), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2070.23 kcal; B: 70.24 g; T: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.42 g; W: 280.23 g; W tym cukry: 70.89 g; Bł.: 16.62 g; Sól: 3.98 g; WW: 26.43 Por; Ener. z B: 13.57 %; Ener. z W: 50.93 %; Ener. z T: 32.32 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3444.33 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos ziołowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Hummus 100 g (SEZ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1900.07 kcal; B: 59.02 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 9.72 g; W: 269.06 g; W tym cukry: 54.8 g; Bł.: 16.86 g; Sól: 3.85 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 12.42 %; Ener. z W: 53.09 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3198.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1933.64 kcal; B: 74.26 g; T: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.89 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 56.71 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 7.78 g; WW: 30.96 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 64.03 %; Ener. z T: 17.66 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 2300.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie w 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2003.21 kcal; B: 82.48 g; T: 49.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 316.23 g; W tym cukry: 69.95 g; Bł.: 20.4 g; Sól: 7.28 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 22.2 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3499.81 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN:

Banan 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty białej * 200 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1459.44 kcal; B: 55.35 g; T: 40.43 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 227.41 g; W tym cukry: 87.07 g; Bł.: 17.93 g; Sól: 4.68 g; WW: 21.06 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2696.91 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątk 30 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 60 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1635.01 kcal; B: 57.76 g; T: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 20.3 g; W: 242.39 g; W tym cukry: 91.28 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 5.12 g; WW: 22.31 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 29.08 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3033.97 mg;

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Kapuśniak z kapusty białej * 400 ml (GLUPSZ, SEL, GOR,), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos ziołowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1911.09 kcal; B: 76.5 g; T: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 287.65 g; W tym cukry: 96.79 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 7.87 g; WW: 26.54 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 55.29 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3417.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtusty 50 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-10

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), 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, _), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2095.09 kcal; B: 89.55 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 340.22 g; W tym cukry: 31.71 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 9.15 g; WW: 31.13 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 19.97 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2656.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ, _), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, _),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), 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, _), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2299.37 kcal; B: 98.2 g; T: 52.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.96 g; W: 370.76 g; W tym cukry: 32.42 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 10.76 g; WW: 33.94 Por; Ener. z B: 17.08 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 20.43 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2748.07 mg;