

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser topiony 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.**), Fasolka po bretońsku 350 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.**), Ziemniaki 180 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2538.93 kcal; B: 83.9 g; T: 77.54 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 396.96 g; W tym cukry: 77.01 g; Bł.: 44.54 g; Sól: 11.37 g; WW: 35.38 Por; Ener. z B: 13.22 %; Ener. z W: 55.52 %; Ener. z T: 27.49 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 4479.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (**SEL, GLU JĘCZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ.**), Cukinia pieczona 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2300.42 kcal; B: 93.18 g; T: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 8.87 g; WW: 32.24 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3409.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, 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 owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLUPSZ.**), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2318.57 kcal; B: 100.78 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.31 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4126.58 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Maślanka 150 ml (MLE,),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2234.7 kcal; B: 98.65 g; T: 71.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 320.85 g; W tym cukry: 57.83 g; Bł.: 48.78 g; Sól: 10.59 g; WW: 27.28 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 48.7 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 4.37 %; K: 4635.87 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Cukinia pieczona 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2330.42 kcal; B: 97.38 g; T: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 355.02 g; W tym cukry: 68.57 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 7.9 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 56.18 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3577.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Dynia z wody 80 g , Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pyzy ziemniaczane* 300 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Zapiekanka z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1772.54 kcal; B: 49.66 g; T: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 65.12 g; Bł.: 18.44 g; Sól: 7.79 g; WW: 26.84 Por; Ener. z B: 11.21 %; Ener. z W: 60.66 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2851.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Bitka schabowa 80 g (GLUPSZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia pieczona z olejem * 150 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 , Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Wartości odżywcze: E: 2218,58 kcal; B: 108,74 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 21,85 g; W: 329,51 g; W tym cukry: 53,15 g; Bł.: 23,7 g; Sól: 6,37 g; WW: 30,57 Por; Ener. z B: 19,61 %; Ener. z W: 55,14 %; Ener. z T: 22,76 %; Ener. z Bł.: 2,14 %; K: 3542,59 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 ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona 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 , Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2144,69 kcal; B: 84,65 g; T: 72,05 g; Kw. tł. nasy.: 12,22 g; W: 292,56 g; W tym cukry: 40,56 g; Bł.: 12,59 g; Sól: 2,27 g; WW: 27,99 Por; Ener. z B: 15,79 %; Ener. z W: 52,22 %; Ener. z T: 30,24 %; Ener. z Bł.: 1,17 %; K: 3033,66 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),

Wartości odżywcze: E: 2551,13 kcal; B: 118,51 g; T: 116,34 g; Kw. tł. nasy.: 61,04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77,79 g; Bł.: 20,65 g; Sól: 2,69 g; WW: 24,66 Por; Ener. z B: 18,58 %; Ener. z W: 38,78 %; Ener. z T: 41,04 %; Ener. z Bł.: 1,62 %; K: 5399,55 mg;

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

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

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

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

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

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

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL),

Wartości odżywcze: E: 2507,03 kcal; B: 127,62 g; T: 103,74 g; Kw. tł. nasy.: 16,2 g; W: 280,55 g; W tym cukry: 51,86 g; Bł.: 28,59 g; Sól: 2,48 g; WW: 24,97 Por; Ener. z B: 20,36 %; Ener. z W: 40,2 %; Ener. z T: 37,24 %; Ener. z Bł.: 2,28 %; K: 5746,39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)* 300 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona 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 ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Sałatka jarzynowa* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2191,78 kcal; B: 109,48 g; T: 65,44 g; Kw. tł. nasy.: 26,5 g; W: 297,06 g; W tym cukry: 67,27 g; Bł.: 20,76 g; Sól: 1,29 g; WW: 27,57 Por; Ener. z B: 19,98 %; Ener. z W: 50,43 %; Ener. z T: 26,87 %; Ener. z Bł.: 1,89 %; K: 3839,5 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Dżem 40 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (**SEL. GLU JĘCZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Miód (25g) 1 szt, Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE. SEL.**), 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: 1980.36 kcal; B: 68.34 g; T: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 318.8 g; W tym cukry: 68.46 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 6.58 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 59.22 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3004 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.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Bitka schabowa 80 g (**GLU PSZ.**), Ryż na sypko 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.**), Filet z kurczaka 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: E: 1923.9 kcal; B: 94.34 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 283.4 g; W tym cukry: 44.99 g; Bł.: 23.26 g; Sól: 5.53 g; WW: 26.16 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2557.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE. GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Tofu 80 g (**SOJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g, Jabłko 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.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**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.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2376.54 kcal; B: 92.31 g; T: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 399.73 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 37.09 g; Sól: 6.92 g; WW: 36.37 Por; Ener. z B: 15.54 %; Ener. z W: 61.04 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4541.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE. GLU OW.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ. GLU ŻYT.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ.**), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (**SEL. GLU JĘCZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Maślanka 150 ml (**MLE.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ. GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (**MLE. SEL.**), 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: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2713.45 kcal; B: 110.68 g; T: 74.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 417.63 g; W tym cukry: 105.59 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 10.63 g; WW: 38.12 Por; Ener. z B: 16.32 %; Ener. z W: 56.13 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4302.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Tofu 100 g (SOJ.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (GLUPSZ.), Ziemniaki 180 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2571.18 kcal; B: 93.19 g; T: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; W: 402.49 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 46.11 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.81 Por; Ener. z B: 14.5 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4643.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2268.48 kcal; B: 86.86 g; T: 78.6 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 305.53 g; W tym cukry: 59.47 g; Bł.: 14.51 g; Sól: 3.75 g; WW: 29.08 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 51.32 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 3452.88 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, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona 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, Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.), Tofu 100 g (SOJ.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2219.87 kcal; B: 81.33 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 300.88 g; W tym cukry: 45.24 g; Bł.: 14.71 g; Sól: 2.63 g; WW: 28.63 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 31.47 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3062.35 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, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ.), Cukinia pieczona 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.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2222.47 kcal; B: 79.35 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; W: 346.54 g; W tym cukry: 51.02 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3058.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Cukinia pieczona 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.), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 400 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: 2481.23 kcal; B: 105.5 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.3 g; W: 370.82 g; W tym cukry: 90.29 g; Bł.: 18.62 g; Sól: 7.39 g; WW: 35.28 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4109.13 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.),
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , 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.), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 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: 1697.02 kcal; B: 72.54 g; T: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.5 g; W: 237.8 g; W tym cukry: 76.91 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 5.74 g; WW: 21.66 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 51.02 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2962.03 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser topiony 50 g (MLE.), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.),
- Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , 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.), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.), 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: 1867.92 kcal; B: 70.54 g; T: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 241.25 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 7.08 g; WW: 21.87 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 46.87 %; Ener. z T: 35.53 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3030.6 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser topiony 50 g (MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), 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: 2071.37 kcal; B: 78.07 g; T: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 276.74 g; W tym cukry: 83.61 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 8.79 g; WW: 25.07 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 48.42 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3284.32 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ,), Ryż na sypko 180 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/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,),

Wartości odżywcze: E: 2589.25 kcal; B: 111.14 g; T: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 397.75 g; W tym cukry: 75.78 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 9.98 g; WW: 37.58 Por; Ener. z B: 17.17 %; Ener. z W: 57.98 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3090.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,), Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,), 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: 2458.19 kcal; B: 121.07 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 349.97 g; W tym cukry: 80.48 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 8 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 19.7 %; Ener. z W: 53.06 %; Ener. z T: 24.88 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 4072.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-25

Oddział: W-WA M PIM MSWiA

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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Sałata zielona 20 g ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Bitka schabowa 80 g (**GLU PSZ**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ**), Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (**MLE**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE**), 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2543.06 kcal; B: 112.43 g; T: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 385.36 g; W tym cukry: 64.37 g; Bł.: 21.6 g; Sól: 9.98 g; WW: 36.48 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 57.22 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3233.27 mg;