

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL, _), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _), 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, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2345.93 kcal; B: 72.07 g; T: 81.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 349.79 g; W tym cukry: 77.64 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 10.92 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 330.45 %; Ener. z W: 1181.11 %; Ener. z T: 496.95 %; Ener. z Bł.: 142.26 %; K: 3782.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL, _), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2215.97 kcal; B: 78.26 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 354.44 g; W tym cukry: 77.61 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9 g; WW: 32.58 Por; Ener. z B: 363.36 %; Ener. z W: 1112.83 %; Ener. z T: 512.9 %; Ener. z Bł.: 106.7 %; K: 3693.9 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2208.16 kcal; B: 88.11 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 337.37 g; W tym cukry: 66.34 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.76 g; WW: 31.42 Por; Ener. z B: 293.34 %; Ener. z W: 1011.04 %; Ener. z T: 487.67 %; Ener. z Bł.: 57.89 %; K: 3391.63 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2195.93 kcal; B: 87.69 g; T: 82.4 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 299.93 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 11.18 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 506.7 %; Ener. z W: 1194.49 %; Ener. z T: 564.48 %; Ener. z Bł.: 196.95 %; K: 4435.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2188.96 kcal; B: 84.86 g; T: 61.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.2 g; W: 337.22 g; W tym cukry: 65.21 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.73 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 373.88 %; Ener. z W: 1085.63 %; Ener. z T: 512.1 %; Ener. z Bł.: 103.14 %; K: 3314.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Ketchup 30 g (SEL,), Pomidor 80 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: 2292.62 kcal; B: 47.94 g; T: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 361.39 g; W tym cukry: 87.54 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 4.44 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 218.64 %; Ener. z W: 1273.17 %; Ener. z T: 346.97 %; Ener. z Bł.: 80.56 %; K: 2375.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2209.64 kcal; B: 81.93 g; T: 43.6 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 381.79 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 5.14 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 361.89 %; Ener. z W: 1248.99 %; Ener. z T: 288.57 %; Ener. z Bł.: 90.26 %; K: 1856.36 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 1809.59 kcal; B: 80.13 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; W: 266.24 g; W tym cukry: 43 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 2.49 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 352 %; Ener. z W: 938.27 %; Ener. z T: 399.73 %; Ener. z Bł.: 56.79 %; K: 3041.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 441.27 %; Ener. z W: 1245.15 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.17 %; K: 4352.81 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 384.34 %; Ener. z W: 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; K: 4703.26 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 , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL, _), Gulasz warzywny dieta* (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1978.26 kcal; B: 87.75 g; T: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 296.34 g; W tym cukry: 77.62 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 1.73 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 391.4 %; Ener. z W: 1108.18 %; Ener. z T: 422.68 %; Ener. z Bł.: 95.72 %; K: 3864.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL, _), Pomidor 80 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1846.43 kcal; B: 48.66 g; T: 47.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 318.97 g; W tym cukry: 84.29 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 6.86 g; WW: 29.46 Por; Ener. z B: 269.14 %; Ener. z W: 1141.46 %; Ener. z T: 416.76 %; Ener. z Bł.: 100.96 %; K: 2919.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Cukinia pieczona z olejem* 80 g,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1707.56 kcal; B: 88.89 g; T: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 257.11 g; W tym cukry: 47.37 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.82 g; WW: 23.43 Por; Ener. z B: 316.62 %; Ener. z W: 784.65 %; Ener. z T: 319.4 %; Ener. z Bł.: 39.18 %; K: 2956.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2351.99 kcal; B: 88.49 g; T: 66.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 367.61 g; W tym cukry: 79.67 g; Bł.: 32.9 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.64 Por; Ener. z B: 403.36 %; Ener. z W: 1262.18 %; Ener. z T: 433.96 %; Ener. z Bł.: 144.73 %; K: 4294.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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

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

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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: 2615.06 kcal; B: 99 g; T: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 406.2 g; W tym cukry: 87.91 g; Bł.: 36.4 g; Sól: 11.87 g; WW: 37.17 Por; Ener. z B: 568.25 %; Ener. z W: 1555.97 %; Ener. z T: 572.9 %; Ener. z Bł.: 173 %; K: 4290.01 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, _), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL, _), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL, _), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, _), 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, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twarożek 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2441.62 kcal; B: 81.21 g; T: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; W: 352.2 g; W tym cukry: 79.18 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 10.2 g; WW: 31.52 Por; Ener. z B: 335.75 %; Ener. z W: 1187.84 %; Ener. z T: 483.45 %; Ener. z Bł.: 142.26 %; K: 3840.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1977.76 kcal; B: 75.45 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 280.59 g; W tym cukry: 62.76 g; Bł.: 17.81 g; Sól: 3.15 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 369.91 %; Ener. z W: 1003.28 %; Ener. z T: 465.65 %; Ener. z Bł.: 94.38 %; K: 3504.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 1840.73 kcal; B: 66.95 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.8 g; W: 272.2 g; W tym cukry: 49.45 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 2.93 g; WW: 25.46 Por; Ener. z B: 366.72 %; Ener. z W: 1054.26 %; Ener. z T: 482.34 %; Ener. z Bł.: 96.75 %; K: 3135.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.), 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.), 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: 2068.74 kcal; B: 77.37 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.23 g; W: 327.43 g; W tym cukry: 51.44 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 8.16 g; WW: 30.2 Por; Ener. z B: 365.67 %; Ener. z W: 1123.79 %; Ener. z T: 523.4 %; Ener. z Bł.: 103.3 %; K: 2942.56 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ. MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2210.45 kcal; B: 88.26 g; T: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.18 g; W: 337.59 g; W tym cukry: 66.56 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.77 g; WW: 31.44 Por; Ener. z B: 293.55 %; Ener. z W: 1010.48 %; Ener. z T: 488.06 %; Ener. z Bł.: 57.84 %; K: 3397.98 mg;

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

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

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ. SEL.), Ziemniaki 120 g , Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL.), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ. MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (RYB, SEL.), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: 1549.9 kcal; B: 51.08 g; T: 42.2 g; Kw. tł. nasy.: 16.38 g; W: 252.52 g; W tym cukry: 111.8 g; Bł.: 21.55 g; Sól: 4.34 g; WW: 23.26 Por; Ener. z B: 289 %; Ener. z W: 1105.7 %; Ener. z T: 316.16 %; Ener. z Bł.: 111.26 %; K: 3591.94 mg;

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

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

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL,), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (RYB, SEL,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1645.95 kcal; B: 51.45 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 256.02 g; W tym cukry: 115.04 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 4.77 g; WW: 23.47 Por; Ener. z B: 303.43 %; Ener. z W: 1180.54 %; Ener. z T: 386.83 %; Ener. z Bł.: 117.19 %; K: 3626.24 mg;

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

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

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,), Gulasz warzywny dieta* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1951.78 kcal; B: 67.84 g; T: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 299.21 g; W tym cukry: 122.52 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 6.02 g; WW: 27.39 Por; Ener. z B: 370.55 %; Ener. z W: 1278.57 %; Ener. z T: 450.04 %; Ener. z Bł.: 132.71 %; K: 4153.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Dynia z wody 80 g,
- Obiad: Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), 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,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g,
- Wartości odżywcze: E: 2280.02 kcal; B: 94.53 g; T: 62.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 345.38 g; W tym cukry: 49.63 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 9.24 g; WW: 31.87 Por; Ener. z B: 387.41 %; Ener. z W: 969.67 %; Ener. z T: 510.99 %; Ener. z Bł.: 61.54 %; K: 3019.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,),
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 120 g, Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2329.8 kcal; B: 118.83 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 334.81 g; W tym cukry: 73.15 g; Bł.: 24.3 g; Sól: 8.19 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 53.31 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4161.36 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Dynia z wody 80 g,
- Obiad: Ryżowa* 400 ml (MLE, SEL,), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-11

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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: 2291.11 kcal; B: 91.68 g; T: 63.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 347.49 g; W tym cukry: 50.47 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 9.75 g; WW: 32.02 Por; Ener. z B: 468.46 %; Ener. z W: 1063.19 %; Ener. z T: 559.12 %; Ener. z Bł.: 105.52 %; K: 2945.34 mg;