

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ), Rzodkiew biała 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2453.58 kcal; B: 83.64 g; T: 74.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 375.82 g; W tym cukry: 66.57 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 8.9 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 55.73 %; Ener. z T: 27.4 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3296.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany* 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), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem * 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2296.72 kcal; B: 85.25 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 367.55 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.98 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 59.31 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2911.59 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem * 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2331.24 kcal; B: 89.89 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.66 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 59.61 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3101.14 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE**), 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**), Twarożek 50 g (**MLE**), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL**), Brokuł gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Jabłko 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasztet z ciecierzycy 100 g (**JAJ**), Rzodkiew biała 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**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2345.33 kcal; B: 95.57 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; W: 338.53 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 53.7 g; Sól: 8.33 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 16.3 %; Ener. z W: 48.58 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4621.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL**), Brokuł gotowany* 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**), Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Cukinia pieczona z olejem * 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**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2316.72 kcal; B: 88.05 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 9.04 g; WW: 34.28 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 59.3 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3023.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE**), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kluski śląskie* 300 g (**JAJ**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL**), 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**), Cukinia pieczona z olejem * 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**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2297.28 kcal; B: 47.04 g; T: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 354.56 g; W tym cukry: 67.42 g; Bł.: 25.1 g; Sól: 4.8 g; WW: 33.11 Por; Ener. z B: 8.19 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 32.25 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4189.9 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Rzodkiew biała 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: 2247.74 kcal; B: 98.14 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 346.17 g; W tym cukry: 68.2 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 5.89 g; WW: 31.93 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 56.75 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3072.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ziemniaki 180 g, Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), 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, Jabłko pieczone 150 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: 2003.12 kcal; B: 80.73 g; T: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 305.42 g; W tym cukry: 75.2 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 2.48 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 56.81 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3964.34 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: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

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

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, 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: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany (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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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: 2231.15 kcal; B: 107.66 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 313.72 g; W tym cukry: 77.91 g; Bł.: 17.74 g; Sól: 1.16 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 19.3 %; Ener. z W: 53.06 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3457.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL.), Makaron 180 g (GLU PSZ.), Brokuł gotowany* 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.), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Dżem 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 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.), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1937.61 kcal; B: 62.1 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 327.39 g; W tym cukry: 73.3 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 7.1 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 12.82 %; Ener. z W: 62.85 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2487.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Schab gotowany 80 g, Makaron 180 g (GLU PSZ.), 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.), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1813.46 kcal; B: 96.42 g; T: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 275.91 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.48 g; WW: 25.26 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 55.59 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2786.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 100 g (MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE.), Brokuł gotowany* 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.), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ.), Rzodkiew biała 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: 2526.6 kcal; B: 89.98 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 386.55 g; W tym cukry: 69.22 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 6.49 g; WW: 35.92 Por; Ener. z B: 14.25 %; Ener. z W: 56.83 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3367.82 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Pomidor 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.), Twarożek 50 g (MLE.), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron 180 g (GLU PSZ₁), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL₁), Brokuł gotowany* 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE₁), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ₁), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodatek.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2687.88 kcal; B: 108.93 g; T: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 416.34 g; W tym cukry: 102.4 g; Bł.: 33.67 g; Sól: 10.68 g; WW: 38.27 Por; Ener. z B: 16.21 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4256.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL₁), Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE₁), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ₁), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ₁), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2745.89 kcal; B: 78 g; T: 105.62 g; Kw. tł. nasy.: 51.45 g; W: 383.49 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 7.76 g; WW: 35 Por; Ener. z B: 11.36 %; Ener. z W: 50.83 %; Ener. z T: 34.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3272.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL₁), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL₁), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2232.18 kcal; B: 81.37 g; T: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 319.29 g; W tym cukry: 73.44 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 3.01 g; WW: 30 Por; Ener. z B: 14.58 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4313.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL₁), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL₁), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ₁), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2097.68 kcal; B: 72.94 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; W: 306.87 g; W tym cukry: 61.04 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 2.81 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 13.91 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3954.79 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Brokuł gotowany* 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, Łopatką zbiórnica wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Cukinia pieczona z olejem * 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, Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2197.91 kcal; B: 79.94 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; W: 356.19 g; W tym cukry: 62.85 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.96 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 60.19 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2664.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE.**), Brokuł gotowany* 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 Szyńska Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (**SOJ, MLE.**), Dynia z wody 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 Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2182.18 kcal; B: 89.48 g; T: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 360.08 g; W tym cukry: 76.63 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 8.6 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.7 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3942.01 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (**SOJ, MLE.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 120 g (**GLU PSZ.**), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Łopatką zbiórnica wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1582.95 kcal; B: 65.33 g; T: 44.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 238.62 g; W tym cukry: 88.8 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 4.68 g; WW: 22.24 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 25.16 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3115.6 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 120 g (**GLU PSZ.**), Brokuł gotowany* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Rzodkiew biała 40 g, 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1668.29 kcal; B: 64.99 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 244.77 g; W tym cukry: 91.75 g; Bł.: 17.95 g; Sól: 5.05 g; WW: 22.75 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 54.38 %; Ener. z T: 27.72 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3257.3 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL), Makaron 140 g (GLUPSZ), Brokuł gotowany* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1921.71 kcal; B: 77.42 g; T: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 289.3 g; W tym cukry: 98.44 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 6.95 g; WW: 26.69 Por; Ener. z B: 16.11 %; Ener. z W: 55.41 %; Ener. z T: 25.81 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3724.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Twarożek 50 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL), Makaron 180 g (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2423.05 kcal; B: 90.55 g; T: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 386.74 g; W tym cukry: 75.14 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 10.07 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2918.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Makaron 180 g (GLUPSZ), Schab gotowany 100 g, Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Brokuł gotowany* 130 g, Cukinia pieczona z olejem * 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL), Jabłko 150 g,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2501.93 kcal; B: 124.09 g; T: 53.73 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 395.7 g; W tym cukry: 84.1 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 10.98 g; WW: 36.52 Por; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 58.52 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4165.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (**GLUPSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLUPSZ**), Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2411.2 kcal; B: 87.85 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 10.82 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2931.91 mg;