

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

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), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2455.18 kcal; Białko ogółem: 92.96 g; Tłuszcz: 74.4 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 369.46 g; W tym cukry: 94.63 g; Błonnik pok.: 26.68 g; Sól: 11.18 g; WW: 34.3 Por; : 15.15 %; : 55.85 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2714.22 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.3 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; Węglowodany ogółem: 388.53 g; W tym cukry: 108.39 g; Błonnik pok.: 24.39 g; Sól: 8.1 g; WW: 36.48 Por; : 15.94 %; : 63.74 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2560.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.88 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 365.96 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.41 Por; : 16.97 %; : 59.34 %; Ener. z T: 21.25 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3148.84 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kalafior gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE), Pomarańcza 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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2337.29 kcal; Białko ogółem: 98.48 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; W tym cukry: 49.62 g; Błonnik pok.: 49.36 g; Sól: 11.09 g; WW: 26.83 Por; : 16.85 %; : 45.87 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 4.22 %; K: 4294.12 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), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.65 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; Węglowodany ogółem: 389.78 g; W tym cukry: 109.49 g; Błonnik pok.: 22.86 g; Sól: 7.44 g; WW: 36.77 Por; : 16.28 %; : 63.68 %; Ener. z T: 18.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 2663.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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 90 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.39 kcal; Białko ogółem: 57.97 g; Tłuszcz: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; W tym cukry: 61.63 g; Błonnik pok.: 25.38 g; Sól: 4.91 g; WW: 30.31 Por; : 10.1 %; : 52.88 %; Ener. z T: 34.28 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3800.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

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,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2246.56 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; Tłuszcz: 64.2 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 56.56 g; Błonnik pok.: 25.03 g; Sól: 5.05 g; WW: 31.94 Por; : 15.04 %; : 57.09 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3130.16 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1798.97 kcal; Białko ogółem: 80.14 g; Tłuszcz: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; Węglowodany ogółem: 274.79 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 17.28 g; Sól: 2.35 g; WW: 25.85 Por; : 17.82 %; : 57.26 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3847.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

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

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

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* b/soli 100 g (**RYB, SEL.**), 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.**), Schab gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.4 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; W tym cukry: 108.76 g; Błonnik pok.: 15.24 g; Sól: 1.54 g; WW: 31.73 Por.; : 18.59 %; : 56.84 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2828.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.24 kcal; Białko ogółem: 63.36 g; Tłuszcz: 36.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.5 g; Węglowodany ogółem: 362.87 g; W tym cukry: 121.07 g; Błonnik pok.: 20.45 g; Sól: 6.05 g; WW: 34.29 Por.; : 12.81 %; : 69.24 %; Ener. z T: 16.69 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2138.92 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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.**), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1648.71 kcal; Białko ogółem: 88.47 g; Tłuszcz: 36.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; Węglowodany ogółem: 253.65 g; W tym cukry: 35.2 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.65 g; WW: 23.03 Por.; : 21.46 %; : 55.56 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 3399.58 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.**), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (**SOJ, GOR.**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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.**), Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (**SOJ, GOR.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2513.25 kcal; Białko ogółem: 89.88 g; Tłuszcz: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; Węglowodany ogółem: 380.48 g; W tym cukry: 94.74 g; Błonnik pok.: 23.29 g; Sól: 8.89 g; WW: 35.77 Por.; : 14.31 %; : 56.85 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2550.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Pomidor 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**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Wafle ryżowe 30 g,
- 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,
- PN: 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, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.18 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 422.56 g; W tym cukry: 105.88 g; Błonnik pok.: 22.06 g; Sól: 8.95 g; WW: 40.18 Por.; : 17.09 %; : 61.23 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3010.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- 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**), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (**SOJ, GOR**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino * 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), 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**), Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (**SOJ, GOR**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2491.98 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; Węglowodany ogółem: 371.05 g; W tym cukry: 92.84 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.28 g; WW: 34.27 Por.; : 13.54 %; : 55.02 %; Ener. z T: 29.2 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2627.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (**SEL**), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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 500 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3247.31 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 91.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; Węglowodany ogółem: 516.3 g; W tym cukry: 65.49 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 3.37 g; WW: 49.71 Por.; : 10.74 %; : 61.28 %; Ener. z T: 25.24 %; Ener. z Bł.: 1.16 %; K: 4231.95 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)* 400 ml (**SEL**), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml, Ziemniaki gotowane 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1978.81 kcal; Białko ogółem: 75.19 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; W tym cukry: 53.09 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 3.17 g; WW: 25.93 Por; : 15.2 %; : 52.56 %; Ener. z T: 29.03 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3873.2 mg;

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 , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ. JAJ.**), Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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 , Szyńkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2080.59 kcal; Białko ogółem: 82.67 g; Tłuszcz: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 349.06 g; W tym cukry: 53.35 g; Błonnik pok.: 23.44 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.55 Por; : 15.89 %; : 62.6 %; Ener. z T: 18.82 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 2568.54 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 Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ. SOJ. MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE.**), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2196.45 kcal; Białko ogółem: 93.93 g; Tłuszcz: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; W tym cukry: 68.76 g; Błonnik pok.: 23.17 g; Sól: 7.44 g; WW: 31.96 Por; : 17.11 %; : 58.08 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4053.73 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.**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (**GLU PSZ. SOJ. MLE.**), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Herbatniki 30 g (**GLU PSZ. SOJ. MLE.**),

Obiad: Solferino (bez mleka)* 200 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Makaron 100 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Pomarańcza 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 ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1515.93 kcal; Białko ogółem: 64.33 g; Tłuszcz: 32.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; Węglowodany ogółem: 251.06 g; W tym cukry: 116.96 g; Błonnik pok.: 12.84 g; Sól: 4.21 g; WW: 23.84 Por; : 16.98 %; : 62.86 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2005.46 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE_i), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ_i, SOJ, MLE_i), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Herbatniki 30 g (GLU PSZ_i, SOJ, MLE_i),

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ_i, SEL_i), Makaron 120 g (GLU PSZ_i), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE_i), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1641.45 kcal; Białko ogółem: 67.5 g; Tłuszcz: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; Węglowodany ogółem: 261.38 g; W tym cukry: 111.21 g; Błonnik pok.: 15.25 g; Sól: 4.91 g; WW: 24.62 Por; : 16.45 %; : 59.98 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 2434.59 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE_i), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ_i, SOJ, MLE_i), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Herbatniki 30 g (GLU PSZ_i, SOJ, MLE_i),

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ_i, SEL_i), Makaron 140 g (GLU PSZ_i), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE_i), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1937.72 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz: 47.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 304.9 g; W tym cukry: 117.82 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 6.48 g; WW: 28.72 Por; : 17.54 %; : 59.26 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2816.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_i), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ_i, SOJ, MLE_i), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Cukinia pieczona z olejem * 50 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ_i, SEL_i), Makaron 180 g (GLU PSZ_i), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ_i, JAJ_i), Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ_i), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL_i), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ_i, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2380.95 kcal; Białko ogółem: 99.6 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 50.75 g; Błonnik pok.: 29.9 g; Sól: 9.92 g; WW: 34.12 Por; : 16.73 %; : 57.18 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2891.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE_i**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 1 g (**MLE_i**), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 150 g (**GLU PSZ_i**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE_i**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Maślanka 200 ml (**MLE_i**),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 15 g (**MLE_i**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 120 g (**RYB, SEL_i**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2386.12 kcal; Białko ogółem: 121.48 g; Tłuszcz: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; W tym cukry: 59.05 g; Błonnik pok.: 25.84 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.53 Por; : 20.37 %; : 51.07 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4512.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE_i**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE_i**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pomidor b/skórki 50 g,
- Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL_i**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ_i**), Sos szpinakowy* 80 ml (**GLU PSZ_i**), Makaron 180 g (**GLU PSZ_i**), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (**MLE_i**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT_i**), Masło extra 82% 10 g (**MLE_i**), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (**RYB, SEL_i**), 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_i**), Masło extra 82% 5 g (**MLE_i**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2368.11 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 372.26 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.81 g; WW: 34.27 Por; : 16.93 %; : 57.67 %; Ener. z T: 22.43 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2966.25 mg;