

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

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: 12.29 %; Ener. z W: 53.11 %; Ener. z T: 31.24 %; Ener. z Bł.: 3.27 %; 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: 14.13 %; Ener. z W: 58.51 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; 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: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Płatki 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,
- 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: 15.96 %; Ener. z W: 56.67 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3391.63 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

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-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: 15.97 %; Ener. z W: 45.73 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 4435.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

- 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: 15.51 %; Ener. z W: 56.56 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; 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,
- 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: 8.36 %; Ener. z W: 60.35 %; Ener. z T: 29.56 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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: 14.83 %; Ener. z W: 66.17 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; 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: 17.71 %; Ener. z W: 55.92 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; 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,

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 S5V 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: 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: 17.74 %; Ener. z W: 55.72 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3864.53 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), 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,

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: 10.54 %; Ener. z W: 63.54 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; 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: 20.82 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; 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: 15.05 %; Ener. z W: 56.92 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; 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,**), Papryka świeża 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,**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2591.74 kcal; B: 98.98 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 409.13 g; W tym cukry: 89.89 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 11.68 g; WW: 37.44 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4271.9 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-pszenno 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-pszenno 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2305.7 kcal; B: 82.41 g; T: 72.46 g; Kw. tł. nasy.: 33.16 g; W: 349.96 g; W tym cukry: 77.67 g; Bł.: 37.16 g; Sól: 8.51 g; WW: 31.39 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 28.28 %; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 3883.06 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: 15.26 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; 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,

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: 14.55 %; Ener. z W: 55.23 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3135.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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: 14.96 %; Ener. z W: 58.21 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; 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, 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 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: 15.97 %; Ener. z W: 56.66 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; 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, parzony w 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,

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: 13.18 %; Ener. z W: 59.61 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 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: 12.5 %; Ener. z W: 56.63 %; Ener. z T: 28.16 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 3626.24 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), 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 (**GLUPSZ, 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 (**GLUPSZ**), 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 (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 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: 13.9 %; Ener. z W: 55.75 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 4153.06 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**), 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,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Dynia z wody 50 g,

Obiad: Ryżowa* 400 ml (**MLE, SEL**), Pulpet mięsno-warzywny* (drobiowy) 80 g (**GLUPSZ, JAJ, SEL**), Sos koperkowy * 80 ml (**GLUPSZ, MLE**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLUPSZ**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLUPSZ, MLE**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2271.06 kcal; B: 94.12 g; T: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 48.29 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2930.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), 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 (**GLUPSZ, 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 (**GLUPSZ, MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), 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: 2024-01-08

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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 50 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 , 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: 2282.15 kcal; B: 91.26 g; T: 63.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 346.02 g; W tym cukry: 49.13 g; Bł.: 26.91 g; Sól: 9.65 g; WW: 31.96 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 55.93 %; Ener. z T: 25.21 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2856.38 mg;