

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

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

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (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,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2258.95 kcal; B: 76.79 g; T: 56.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 378.39 g; W tym cukry: 102.65 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 10.22 g; WW: 35.1 Por; Ener. z B: 13.6 %; Ener. z W: 62.02 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2608.67 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,), 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,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (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,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2231.43 kcal; B: 67.78 g; T: 40.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 409.46 g; W tym cukry: 128.38 g; Bł.: 21.55 g; Sól: 9.1 g; WW: 38.82 Por; Ener. z B: 12.15 %; Ener. z W: 69.54 %; Ener. z T: 16.5 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2210.73 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: 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 żółdkowych

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ,**), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2266.48 kcal; B: 86.24 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 367.76 g; W tym cukry: 89.23 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 8.1 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 61.43 %; Ener. z T: 21.14 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3540.21 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (**GLUPSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2211.57 kcal; B: 88.57 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 350.4 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 55.37 g; Sól: 10.66 g; WW: 29.45 Por; Ener. z B: 16.02 %; Ener. z W: 53.36 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 5.01 %; K: 4023.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (**SOJ,**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**SOJ, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2251.43 kcal; B: 70.58 g; T: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.31 g; W: 410.86 g; W tym cukry: 129.58 g; Bł.: 20.05 g; Sól: 8.45 g; WW: 39.12 Por; Ener. z B: 12.54 %; Ener. z W: 69.43 %; Ener. z T: 16.44 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2322.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2357.56 kcal; B: 46.46 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 354.7 g; W tym cukry: 70.34 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 4.2 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 7.88 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 33.81 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4258.24 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2396.63 kcal; B: 83.43 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 88.97 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.78 Por; Ener. z B: 13.92 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3581.8 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: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 80 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1991.83 kcal; B: 85 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; W: 299.69 g; W tym cukry: 59.7 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 56.97 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2871.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (MLE, SEL,), Ryż na sytko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Dynia z wody b/soli 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: E: 2190.17 kcal; B: 95.02 g; T: 46.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; W: 354.08 g; W tym cukry: 132.22 g; Bł.: 12.31 g; Sól: 1.31 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 62.42 %; Ener. z T: 19.06 %; Ener. z Bł.: 1.12 %; K: 2848.3 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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (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,), Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 1980.7 kcal; B: 55.54 g; T: 34.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; W: 373.09 g; W tym cukry: 101.67 g; Bł.: 19.45 g; Sól: 7.09 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 11.22 %; Ener. z W: 71.42 %; Ener. z T: 15.79 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2168.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE,), 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,), Schab gotowany 30 g ,
- Wartości odżywcze: E: 1781.02 kcal; B: 77.21 g; T: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.37 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 59.09 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2223.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 100 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (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,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Papryka świeża 50 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2278.74 kcal; B: 71.25 g; T: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 375.17 g; W tym cukry: 92.98 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 7.73 g; WW: 35.62 Por; Ener. z B: 12.51 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2254.14 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- 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,), 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,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Gruszka 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),

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, _), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Dynia z wody 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, _), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, _), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2631.03 kcal; B: 81.12 g; T: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 484.17 g; W tym cukry: 146.58 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 10.36 g; WW: 45.1 Por; Ener. z B: 12.33 %; Ener. z W: 68.63 %; Ener. z T: 16.23 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2722.83 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, _), Hummus z ciecierzycy 80 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (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, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Ser żółty 50 g (MLE, _), Ogórek kiszony 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, _), Tofu 50 g (SOJ, _), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2386.39 kcal; B: 76.74 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.41 g; W: 389 g; W tym cukry: 102.39 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 8.75 g; WW: 36.18 Por; Ener. z B: 12.86 %; Ener. z W: 60.46 %; Ener. z T: 24.65 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2623.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2138.69 kcal; B: 71.17 g; T: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 358.12 g; W tym cukry: 127.47 g; Bł.: 12.31 g; Sól: 2.09 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 13.31 %; Ener. z W: 64.68 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 1.15 %; K: 2837.98 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, Hummus z ciecierzycy 80 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 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 , Dynia z wody 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2167.3 kcal; B: 71.77 g; T: 63.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.06 g; W: 327.28 g; W tym cukry: 73.41 g; Bł.: 13.59 g; Sól: 2.24 g; WW: 31.42 Por; Ener. z B: 13.25 %; Ener. z W: 57.9 %; Ener. z T: 26.21 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2554.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa 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,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), 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 , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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 , Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2172.77 kcal; B: 75.95 g; T: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.46 g; W: 375.81 g; W tym cukry: 75.51 g; Bł.: 21.65 g; Sól: 8.63 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 13.98 %; Ener. z W: 65.2 %; Ener. z T: 18.39 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2164.28 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,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), 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 Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2268.77 kcal; B: 86.39 g; T: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 367.98 g; W tym cukry: 89.46 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 8.11 g; WW: 34.93 Por; Ener. z B: 15.23 %; Ener. z W: 61.41 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3546.56 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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 30 g (MLE,), Ogórek kiszony 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1614.22 kcal; B: 63.57 g; T: 46.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 245.81 g; W tym cukry: 106.15 g; Bł.: 13.14 g; Sól: 5.35 g; WW: 23.29 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 57.66 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2022.1 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,), 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,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 120 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1793.97 kcal; B: 65.33 g; T: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 267.04 g; W tym cukry: 118.17 g; Bł.: 14.91 g; Sól: 5.89 g; WW: 25.23 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 56.22 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2194.5 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2108.64 kcal; B: 76.6 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.78 g; W: 320.38 g; W tym cukry: 122.81 g; Bł.: 18.14 g; Sól: 7.93 g; WW: 30.26 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2424.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), 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 , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,),

Wartości odżywcze: E: 2412.87 kcal; B: 89.4 g; T: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 405.38 g; W tym cukry: 58.22 g; Bł.: 28.96 g; Sól: 12.16 g; WW: 37.66 Por; Ener. z B: 14.82 %; Ener. z W: 62.4 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2561.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 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 80 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 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,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Schab gotowany 160 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2104.89 kcal; B: 140.77 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 270.29 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 38.09 g; Sól: 12.3 g; WW: 23.21 Por; Ener. z B: 26.75 %; Ener. z W: 44.12 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 5274.69 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,), 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,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-20

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ, _), Dynia z wody 80 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, _), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, _), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2364.52 kcal; B: 90.51 g; T: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 392.59 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 12.16 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 61.69 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2686.7 mg;