Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza manna 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,***), Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2257.66 kcal; B: 95.39 g; T: 58.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 16.9 %; Ener. z W: 56.66 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3813.76 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), 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: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), 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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Dżem 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2448.37 kcal; B: 97.09 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.8 g; W: 386.93 g; W tym cukry: 104.2 g; Bł.: 27.31 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.97 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3415.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twarożek 100 g (***MLE,***), Dżem 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 Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2348.38 kcal; B: 92.07 g; T: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3377.39 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***), 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,***), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2176.93 kcal; B: 103.3 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Bł.: 47.35 g; Sól: 9.1 g; WW: 27.17 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 50.06 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4213.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), 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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Dżem 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2346.89 kcal; B: 91.91 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; W: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 61.18 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3334.25 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad:	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Knedle ze śliwką* 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***), 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,***), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (***MLE,***), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
PN:	Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze:	E: 1821.43 kcal; B: 44 g; T: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 316.18 g; W tym cukry: 125.57 g; Bł.: 21.48 g; Sól: 4.2 g; WW: 29.47 Por; Ener. z B: 9.66 %; Ener. z W: 64.72 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2940.71 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 2 szt (***JAJ,***), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
Obiad:	Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Knedle ze śliwką* 300 g (***GLU PSZ, JAJ,***), 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,***), Schab gotowany 50 g , Dżem 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,***), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze:	E: 2412.38 kcal; B: 81.49 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; W: 396.26 g; W tym cukry: 140.51 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.07 g; WW: 37.4 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 62.1 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2786.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie:	Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
Obiad:	Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (***SEL,***), Schab gotowany 80 g , 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
PN:	Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,
Wartości odżywcze:	E: 1855.56 kcal; B: 80.31 g; T: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; W: 285 g; W tym cukry: 55.8 g; Bł.: 16.76 g; Sól: 2.27 g; WW: 26.93 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 57.82 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3683.14 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 z/c 200 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (***RYB,***), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* (bez soli) 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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: 1978.36 kcal; B: 94.69 g; T: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 277.54 g; W tym cukry: 73.18 g; Bł.: 19.8 g; Sól: 1.35 g; WW: 25.69 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 52.11 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3161.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 70 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), 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,***), Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***), Dżem 40 g , Jabłko pieczone 150 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2058.22 kcal; B: 68.53 g; T: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.8 g; W: 347.87 g; W tym cukry: 78.33 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.16 Por; Ener. z B: 13.32 %; Ener. z W: 62.45 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3128.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

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,***), Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (***GLU PSZ, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), 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,***), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Banan 150 g ,

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: 1900.84 kcal; B: 79.64 g; T: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; W: 304.86 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.68 Por; Ener. z B: 16.76 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3727.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), 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 ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g , Ziemniaki 180 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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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,***), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (***SOJ, GOR,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2278.91 kcal; B: 81.59 g; T: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 352.72 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.79 Por; Ener. z B: 14.32 %; Ener. z W: 57.53 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3850.81 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciążowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Chleb pełnoziarnisty 100 g (***GLU PSZ,***), 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 ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml , Ogórek kiszony 50 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Buraczki gotowane plastry 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Chleb pełnoziarnisty 50 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2780.37 kcal; B: 115.69 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 430.64 g; W tym cukry: 95.68 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 10.87 g; WW: 39.52 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 57.04 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4172.66 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna 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,***), Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g , Ziemniaki 180 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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Pomarańcza 150 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,***), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (***SOJ, GOR,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2291.49 kcal; B: 79.21 g; T: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 350.39 g; W tym cukry: 76.89 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 55.5 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3938.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (***SEL,***), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (***RYB,***), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Dżem 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: 2242.21 kcal; B: 82.9 g; T: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 329.15 g; W tym cukry: 100.75 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 2.84 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 14.79 %; Ener. z W: 55.5 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3295.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Ryż 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (***SEL,***), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (***RYB,***), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), 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 , Dżem 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: 2074.46 kcal; B: 73.35 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 2.8 g; WW: 29.45 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3118.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Jajko gotowane kl M 2 szt (***JAJ,***), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (***GLU PSZ,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), 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 , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (***SOJ,***), Dżem 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2156.35 kcal; B: 76.98 g; T: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; W: 370.58 g; W tym cukry: 88.62 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 63.69 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2941.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 100 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki puree 180 g (***MLE,***), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twarożek 100 g (***MLE,***), Dżem 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***),

Wartości odżywcze: E: 2348.51 kcal; B: 92.03 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 385.26 g; W tym cukry: 105.75 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 7.4 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3365.65 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Pomarańcza 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (***GLU PSZ, MLE,***),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1522.89 kcal; B: 64.24 g; T: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Bł.: 17.18 g; Sól: 3.63 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2963.88 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Jajko gotowane kl M 1 szt (***JAJ,***), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (***GLU PSZ, MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 50 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 120 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Pomarańcza 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 50 g (***MLE,***), Papryka świeża 40 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1574.93 kcal; B: 60.79 g; T: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 18.45 g; Sól: 3.7 g; WW: 21.38 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 54.3 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3112.16 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***), 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 ,

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 140 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Pomarańcza 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (***GLU PSZ,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Papryka świeża 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1952.1 kcal; B: 86.74 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; W: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 4.96 g; WW: 25.29 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 51.83 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3864.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***MLE,***), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,***),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***),

Wartości odżywcze: E: 2341.02 kcal; B: 100.11 g; T: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 31.77 g; Sól: 11.06 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 17.1 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3593.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 5 g (***MLE,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***),

Wartości odżywcze: E: 2319.67 kcal; B: 110.31 g; T: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 353.08 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 10.83 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 19.02 %; Ener. z W: 55.66 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3937.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Masło extra 82% 10 g (***MLE,***), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE,***),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (***GLU PSZ, GLU ŻYT,***), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (***SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,***), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu) 400 ml (***MLE, SEL,***), Pulpet rybno-warzywny* 80 g (***GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,***), Sos cytrynowy 80 ml (***GLU PSZ, MLE,***), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (***SEL,***), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (***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,***), Twaróg półtłusty 100 g (***MLE,***), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (***MLE,***), 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,***), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (***SOJ,***), Sałata zielona 20 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWIA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Wartości odżywcze: E: 2288.89 kcal; B: 101.12 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 348.43 g; W tym cukry: 45.48 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3648.22 mg;