

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL₁), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Ser żółty 30 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2436.08 kcal; Białko ogółem: 101.61 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 340.55 g; W tym cukry: 70.78 g; Błonnik pok.: 30.61 g; Sól: 8.47 g; WW: 30.96 Por; : 341.82 %; : 1166.98 %; Ener. z T: 480.47 %; Ener. z Bł.: 111.55 %; K: 3134.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.57 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g; W tym cukry: 78.68 g; Błonnik pok.: 24.07 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.83 Por; : 375.46 %; : 1157.26 %; Ener. z T: 359.91 %; Ener. z Bł.: 94.54 %; K: 3058.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 41.11 %; : 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

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.**), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (**JAJ, MLE.**), 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.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.16 kcal; Białko ogółem: 110.98 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g; W tym cukry: 80.1 g; Błonnik pok.: 21.09 g; Sól: 5.94 g; WW: 33.21 Por; : 354.17 %; : 1106.49 %; Ener. z T: 405.95 %; Ener. z Bł.: 58.27 %; K: 3231.4 mg;

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.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**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.**), Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g , Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku* 60 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Mandarynka 150 g , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, MLE.**), 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.75 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 293.69 g; W tym cukry: 44.71 g; Błonnik pok.: 45.79 g; Sól: 8.84 g; WW: 24.7 Por; : 488.79 %; : 1223.51 %; Ener. z T: 591.6 %; Ener. z Bł.: 173.54 %; K: 4305.25 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 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.**), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (**JAJ, MLE.**), 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.73 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz: 61.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 352.9 g; W tym cukry: 78.74 g; Błonnik pok.: 24.1 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.85 Por; : 411.08 %; : 1160.25 %; Ener. z T: 421.14 %; Ener. z Bł.: 94.72 %; K: 3134.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (**SEL.**), Pierogi z truskawkami * 300 g (**GLU PSZ.**), Mus z jabłek () z/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2183.04 kcal; Białko ogółem: 55.65 g; Tłuszcz: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; Węglowodany ogółem: 350.24 g; W tym cukry: 86.3 g; Błonnik pok.: 26.37 g; Sól: 1.79 g; WW: 32.34 Por; : 255.17 %; : 1089.5 %; Ener. z T: 250.91 %; Ener. z Bł.: 103.4 %; K: 2956.28 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek () z/c 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.), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE.), 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.13 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.2 g; Węglowodany ogółem: 417.59 g; W tym cukry: 100.06 g; Błonnik pok.: 23.96 g; Sól: 5.31 g; WW: 39.21 Por; : 334.14 %; : 1175.32 %; Ener. z T: 373.55 %; Ener. z Bł.: 84.91 %; K: 1396.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Schab gotowany 80 g , Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 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 , Filet z kurczaka 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1876.54 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; W tym cukry: 55.79 g; Błonnik pok.: 15.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 26.86 Por; : 385.88 %; : 1065.58 %; Ener. z T: 383.48 %; Ener. z Bł.: 81.48 %; K: 3055.22 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 514.68 %; : 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 457.8 %; : 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB₁), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ₁), 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 ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.24 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; Węglowodany ogółem: 295.37 g; W tym cukry: 77.59 g; Błonnik pok.: 16.42 g; Sól: 1.52 g; WW: 27.89 Por; : 435.71 %; : 1157.52 %; Ener. z T: 458.31 %; Ener. z Bł.: 88.97 %; K: 2856.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE₁), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL₁), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE₁), Miód (25g) 1 szt , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2038.79 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; Węglowodany ogółem: 347.27 g; W tym cukry: 79.14 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 5.71 g; WW: 32.16 Por; : 323.99 %; : 1360.51 %; Ener. z T: 309.05 %; Ener. z Bł.: 110.53 %; K: 2818.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Ziemniaki gotowane 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 ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1827.84 kcal; Białko ogółem: 80.48 g; Tłuszcz: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; W tym cukry: 61.06 g; Błonnik pok.: 25.86 g; Sól: 6.13 g; WW: 24.92 Por; : 233.67 %; : 861.65 %; Ener. z T: 320.15 %; Ener. z Bł.: 44.08 %; K: 2272.3 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ₁), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Tofu 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2556.92 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 402.61 g; W tym cukry: 90.94 g; Błonnik pok.: 22.63 g; Sól: 5.5 g; WW: 37.87 Por; : 352.66 %; : 1181.72 %; Ener. z T: 397.19 %; Ener. z Bł.: 91.89 %; K: 2058.75 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL₁), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB₁), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ₁, SEL₁), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ₁, SEL₁), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE₁),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Twaróg półtłusty 50 g (MLE₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2750.77 kcal; Białko ogółem: 114.93 g; Tłuszcz: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.7 g; Węglowodany ogółem: 424.66 g; W tym cukry: 115.09 g; Błonnik pok.: 32.76 g; Sól: 9.16 g; WW: 39.2 Por; : 455.03 %; : 1512.59 %; Ener. z T: 505.73 %; Ener. z Bł.: 131.86 %; K: 3736.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ₁, MLE₁, SEL₁), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ₁), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE₁), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE₁), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ₁, GLU ŻYT₁), Masło extra 82% 5 g (MLE₁), Tofu 50 g (SOJ₁), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2537.25 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 401.05 g; W tym cukry: 92 g; Błonnik pok.: 31.34 g; Sól: 6.13 g; WW: 36.84 Por; : 355.09 %; : 1186.45 %; Ener. z T: 407.63 %; Ener. z Bł.: 102.48 %; K: 2743.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE₁), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE₁), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE₁), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL_t), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB_t), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL_t), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL_t), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE_t), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE_t), 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_t), Twaróg półtłusty 50 g (MLE_t), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2104.12 kcal; Białko ogółem: 80.66 g; Tłuszcz: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; Węglowodany ogółem: 303.53 g; W tym cukry: 76.88 g; Błonnik pok.: 16.25 g; Sól: 2.82 g; WW: 28.71 Por; : 340.87 %; : 1133.95 %; Ener. z T: 390.95 %; Ener. z Bł.: 91.31 %; K: 2882.73 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 , Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL_t), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB_t), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL_t), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL_t), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ_t), 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 , Tofu 50 g (SOJ_t), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1982.47 kcal; Białko ogółem: 58.26 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.72 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; W tym cukry: 61.94 g; Błonnik pok.: 20.7 g; Sól: 2.97 g; WW: 28.09 Por; : 339.97 %; : 1185.37 %; Ener. z T: 579.81 %; Ener. z Bł.: 102.48 %; K: 2422.2 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_t), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL_t), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB_t), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL_t), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL_t), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_t), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ_t), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ_t), 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_t), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ_t), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2143.21 kcal; Białko ogółem: 78.9 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kw. tł. nasy.: 11.94 g; Węglowodany ogółem: 351.01 g; W tym cukry: 63.9 g; Błonnik pok.: 28.52 g; Sól: 7.3 g; WW: 32.19 Por; : 367.38 %; : 1208.06 %; Ener. z T: 516.99 %; Ener. z Bł.: 105.71 %; K: 2598.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE_t), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ_t), Masło extra 82% 10 g (MLE_t), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE_t), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL_t), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB_t), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL_t), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL_t), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE_t), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ_t), Masło extra 82% 10 g (MLE_t), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE_t), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twarożek 50 g (**MLE.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2401.04 kcal; Białko ogółem: 102.8 g; Tłuszcz: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; Węglowodany ogółem: 379.01 g; W tym cukry: 92.49 g; Błonnik pok.: 23.19 g; Sól: 5.81 g; WW: 35.54 Por; : 276.31 %; : 1123.49 %; Ener. z T: 334.54 %; Ener. z Bł.: 43.29 %; K: 3133.68 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (**MLE, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Mandarynka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Pasta z jaj 50 g (**JAJ, MLE.**), Pomidor 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1458.95 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 200.79 g; W tym cukry: 75.75 g; Błonnik pok.: 15.05 g; Sól: 3.44 g; WW: 18.59 Por; : 304.18 %; : 994.17 %; Ener. z T: 301.07 %; Ener. z Bł.: 95.43 %; K: 2602.35 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (**MLE, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 120 g, Warzywa po grecku* 100 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Mandarynka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z jaj 50 g (**JAJ, MLE.**), Pomidor 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1534.56 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz: 52.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 206.58 g; W tym cukry: 77.76 g; Błonnik pok.: 15.98 g; Sól: 3.56 g; WW: 19.07 Por; : 301.65 %; : 1058.03 %; Ener. z T: 345.89 %; Ener. z Bł.: 97.4 %; K: 2650.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (**MLE, SEL.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos majerankowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 140 g, Warzywa po grecku* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Mandarynka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1917.28 kcal; Białko ogółem: 92.3 g; Tłuszcz: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 252.59 g; W tym cukry: 87.56 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 4.76 g; WW: 23.28 Por; : 386.69 %; : 1196.8 %; Ener. z T: 413.49 %; Ener. z Bł.: 114.89 %; K: 3368.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 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 , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE,), 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.08 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 346.39 g; W tym cukry: 57.75 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.69 Por; : 381.2 %; : 986.66 %; Ener. z T: 457.85 %; Ener. z Bł.: 63.08 %; K: 2971.66 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany (bez soli) 30 g ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* b/soli 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 120 g (RYB,), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g , 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,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.15 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.42 g; Węglowodany ogółem: 315.6 g; W tym cukry: 85.97 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 1.43 g; WW: 29.91 Por; : 487.19 %; : 1296.87 %; Ener. z T: 424.67 %; Ener. z Bł.: 90.64 %; K: 2867.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-29

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- 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, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (JAJ, MLE,), Dynia z wody 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2338.38 kcal; Białko ogółem: 109.6 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; W tym cukry: 59.23 g; Błonnik pok.: 31.32 g; Sól: 8.91 g; WW: 31.32 Por; : 473.06 %; : 1098.15 %; Ener. z T: 486.76 %; Ener. z Bł.: 111.22 %; K: 3201.61 mg;