

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE, \_**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ, \_**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, \_**), Leczo z cukini z kielbasą 150 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, \_**), Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (**SEL, \_**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, \_**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR, \_**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2052.7 kcal; B: 59.85 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W: 336.34 g; W tym cukry: 57.52 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 10.08 g; WW: 30.58 Por; Ener. z B: 11.66 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 2750.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE, \_**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ, \_**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL, \_**), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 130 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, \_**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, \_**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL, \_**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1959.47 kcal; B: 67.88 g; T: 36.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; W: 353.23 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 13.86 %; Ener. z W: 66.83 %; Ener. z T: 16.73 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2750.1 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, 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: Zacierka na mleku 300 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE, \_**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ, \_**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL, \_**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ, \_**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ, \_**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, \_**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2062.96 kcal; B: 76.91 g; T: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.95 g; W: 362.1 g; W tym cukry: 98.08 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.14 Por; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 66.23 %; Ener. z T: 17.13 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3658.33 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2131.14 kcal; B: 78.07 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 342.18 g; W tym cukry: 43.98 g; Bł.: 53.84 g; Sól: 10.28 g; WW: 28.84 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 54.12 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 5.05 %; K: 3988.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1979.47 kcal; B: 70.68 g; T: 36.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.96 g; W: 354.63 g; W tym cukry: 72.48 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 7.26 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 66.74 %; Ener. z T: 16.65 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2862.1 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 350 g (JAJ, MLE, SEL), Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Wartości odżywcze: E: 2212.96 kcal; B: 48.64 g; T: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 351.57 g; W tym cukry: 74.44 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 3.97 g; WW: 32.1 Por; Ener. z B: 8.79 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4283.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twaróg półtłusty 100 g (MLE.), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 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, Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL.), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1988.52 kcal; B: 81.62 g; T: 45.88 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 323.67 g; W tym cukry: 62.7 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 4.83 g; WW: 29.97 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 60.27 %; Ener. z T: 20.77 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2966.49 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: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Schab gotowany 80 g, Ryż na sypko 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, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1735.28 kcal; B: 71.77 g; T: 41.85 g; Kw. tł. nasy.: 8.65 g; W: 272.65 g; W tym cukry: 55.17 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 1.77 g; WW: 25.87 Por; Ener. z B: 16.54 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 21.71 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2580.67 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.),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1345.26 kcal; B: 59.51 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 151.44 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 10.9 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.02 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 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.),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1413.81 kcal; B: 69.11 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; W: 167.86 g; W tym cukry: 42.76 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.38 g; WW: 15.07 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Leczo z drobiem-dieta \* b/soli 150 g, Ryż na sypko (bez soli) 180 g, Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 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, Sałatka jarzynowa\* dieta (bez soli) 100 g (**MLE, SEL,**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1973.6 kcal; B: 86.56 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 305.17 g; W tym cukry: 71.82 g; Bł.: 18.37 g; Sól: 1.12 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 17.54 %; Ener. z W: 58.13 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3135.95 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ,**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL,**), Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1699.99 kcal; B: 50.12 g; T: 29.36 g; Kw. tł. nasy.: 12.62 g; W: 320.54 g; W tym cukry: 71.14 g; Bł.: 22.93 g; Sól: 5.69 g; WW: 29.74 Por; Ener. z B: 11.79 %; Ener. z W: 70.03 %; Ener. z T: 15.54 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2432.1 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, 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 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,

Wartości odżywcze: E: 1603.31 kcal; B: 81.38 g; T: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.55 g; W: 247.08 g; W tym cukry: 41.47 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 4.55 g; WW: 22.68 Por; Ener. z B: 20.3 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2532.98 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy 80 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g, Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 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,**), Ser żółty 50 g (**MLE,**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR,**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Wartości odżywcze: E: 2274.95 kcal; B: 67.24 g; T: 69.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 355.57 g; W tym cukry: 58.48 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 7.57 g; WW: 33.19 Por; Ener. z B: 11.82 %; Ener. z W: 58.19 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2718.38 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, 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, \_**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ, \_**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE, \_**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL, \_**), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Podplomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE, \_**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, \_**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL, \_**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2367.34 kcal; B: 85.39 g; T: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; W: 425.87 g; W tym cukry: 97.8 g; Bł.: 40.71 g; Sól: 8.7 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 65.08 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3743.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, 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, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, \_**), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g, Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (**SEL, \_**), 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, \_**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR, \_**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2236 kcal; B: 63.91 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 348.99 g; W tym cukry: 59.2 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 8.16 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 11.43 %; Ener. z W: 56.68 %; Ener. z T: 28.55 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 2868.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE, \_**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Hummus z ciecierzycy 80 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL, \_**), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL, \_**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1937.16 kcal; B: 60.65 g; T: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 311.7 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 18.18 g; Sól: 2.15 g; WW: 29.36 Por; Ener. z B: 12.52 %; Ener. z W: 60.61 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2973.83 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 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 , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1900.67 kcal; B: 51.85 g; T: 55.47 g; Kw. tł. nasy.: 7.77 g; W: 302.06 g; W tym cukry: 57.18 g; Bł.: 18.14 g; Sól: 1.91 g; WW: 28.38 Por; Ener. z B: 10.91 %; Ener. z W: 59.75 %; Ener. z T: 26.27 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2650.6 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ,SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 130 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,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1910.54 kcal; B: 60.11 g; T: 40.28 g; Kw. tł. nasy.: 7.01 g; W: 339.43 g; W tym cukry: 58.95 g; Bł.: 24.13 g; Sól: 7 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 12.58 %; Ener. z W: 66.01 %; Ener. z T: 18.97 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2513.65 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ,SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2082.11 kcal; B: 77.31 g; T: 44.23 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 354.97 g; W tym cukry: 97.1 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 64.32 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3592.12 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 150 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ,), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml (GLUPSZ,SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1351.01 kcal; B: 48.04 g; T: 30.97 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; W: 229.23 g; W tym cukry: 71.11 g; Bł.: 17.7 g; Sól: 4.06 g; WW: 21.27 Por; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 62.63 %; Ener. z T: 20.63 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2318.29 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 200 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1483.19 kcal; B: 48.31 g; T: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 16.42 g; W: 240.14 g; W tym cukry: 73.81 g; Bł.: 19.67 g; Sól: 4.75 g; WW: 22.15 Por; Ener. z B: 13.03 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2542.4 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 200 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1654.08 kcal; B: 55.64 g; T: 44.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.9 g; W: 269.34 g; W tym cukry: 74.81 g; Bł.: 23.17 g; Sól: 6.95 g; WW: 24.71 Por; Ener. z B: 13.45 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 24.37 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2699.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2093.72 kcal; B: 87.14 g; T: 41.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 354.31 g; W tym cukry: 53.78 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 62.25 %; Ener. z T: 18.03 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 2664.78 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, \_), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), 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, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2329.05 kcal; B: 97.63 g; T: 48.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 392.22 g; W tym cukry: 54.36 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 9.95 g; WW: 36.05 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 61.88 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 2815.36 mg;