

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), 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, \_), Ser topiony 50 g (MLE, \_), Papryka świeża 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, \_), Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR, \_), Ziemniaki 180 g , Gruszka 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2550.93 kcal; B: 84.2 g; T: 77.24 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 400.41 g; W tym cukry: 77.31 g; Bł.: 44.69 g; Sól: 11.37 g; WW: 35.68 Por; Ener. z B: 13.2 %; Ener. z W: 55.78 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4455.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2300.42 kcal; B: 93.18 g; T: 62.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 66.77 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 8.87 g; WW: 32.24 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3409.8 mg;

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

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

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

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

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

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### 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,), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2318.57 kcal; B: 100.78 g; T: 63.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 344.31 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 24.7 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4126.58 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Cukinia pieczona z olejem \* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2246.7 kcal; B: 98.95 g; T: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 324.3 g; W tym cukry: 58.13 g; Bł.: 48.93 g; Sól: 10.59 g; WW: 27.58 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 49.03 %; Ener. z T: 28.63 %; Ener. z Bł.: 4.36 %; K: 4611.87 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2330.42 kcal; B: 97.38 g; T: 62.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 355.02 g; W tym cukry: 68.57 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 7.9 g; WW: 32.69 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 56.18 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3577.8 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,), Dynia z wody 80 g , Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL, \_**), Pyzy ziemniaczane\* 300 g , Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ, \_**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL, \_**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR, \_**), 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, \_**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ, \_**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1772.54 kcal; B: 49.66 g; T: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 65.12 g; Bł.: 18.44 g; Sól: 7.79 g; WW: 26.84 Por; Ener. z B: 11.21 %; Ener. z W: 60.66 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2851.73 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 100 g (**MLE, \_**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL, \_**), Bitka schabowa 80 g (**GLU PSZ, \_**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ, \_**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ, \_**), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL, \_**), 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, \_**), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2218.58 kcal; B: 108.74 g; T: 56.1 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 329.51 g; W tym cukry: 53.15 g; Bł.: 23.7 g; Sól: 6.37 g; WW: 30.57 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 55.14 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3542.59 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , 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, \_**), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona 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 , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL, \_**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2144.69 kcal; B: 84.65 g; T: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; W: 292.56 g; W tym cukry: 40.56 g; Bł.: 12.59 g; Sól: 2.27 g; WW: 27.99 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 52.22 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 3033.66 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, \_**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, \_), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, \_), Cukinia pieczona z olejem (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 ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2191.78 kcal; B: 109.48 g; T: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.5 g; W: 297.06 g; W tym cukry: 67.27 g; Bł.: 20.76 g; Sól: 1.29 g; WW: 27.57 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 50.43 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3839.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, \_), Dżem 40 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Miód (25g) 1 szt , Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1980.36 kcal; B: 68.34 g; T: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 318.8 g; W tym cukry: 68.46 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 6.58 g; WW: 29.26 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 59.22 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3004 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Bitka schabowa 80 g (GLU PSZ,), Ryż na sypko 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,), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1923.9 kcal; B: 94.34 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 283.4 g; W tym cukry: 44.99 g; Bł.: 23.26 g; Sól: 5.53 g; WW: 26.16 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2557.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Tofu 80 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g , Gruszka 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,), Serek a'la homogenizowany 80 g (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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2388.54 kcal; B: 92.61 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 403.18 g; W tym cukry: 78.23 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 6.92 g; WW: 36.67 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 61.28 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4517.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem\* 130 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, \_), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2711.15 kcal; B: 108.11 g; T: 68.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 433.69 g; W tym cukry: 107.13 g; Bł.: 43.22 g; Sól: 10.87 g; WW: 39.07 Por; Ener. z B: 15.95 %; Ener. z W: 57.61 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 4446.25 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), 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, \_), Tofu 80 g (SOJ, \_), Papryka świeża 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, \_), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 180 g , Gruszka 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser żółty 50 g (MLE, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), 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, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2557.18 kcal; B: 91.03 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.75 g; W: 405.84 g; W tym cukry: 76.92 g; Bł.: 46.26 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.09 Por; Ener. z B: 14.24 %; Ener. z W: 56.25 %; Ener. z T: 25.85 %; Ener. z Bł.: 3.62 %; K: 4619.81 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser topiony 50 g (MLE, \_), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, \_), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2268.48 kcal; B: 86.86 g; T: 78.6 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 305.53 g; W tym cukry: 59.47 g; Bł.: 14.51 g; Sól: 3.75 g; WW: 29.08 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 51.32 %; Ener. z T: 31.18 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 3452.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, \_), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona 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 , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL, \_), Tofu 80 g (SOJ, \_), 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2193.87 kcal; B: 78.87 g; T: 75.92 g; Kw. tł. nasy.: 11.93 g; W: 300.78 g; W tym cukry: 45.24 g; Bł.: 14.71 g; Sól: 2.59 g; WW: 28.61 Por; Ener. z B: 14.38 %; Ener. z W: 52.16 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3062.35 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ,** ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( **SOJ,** ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g ( **SEL, GLU JĘCZ,** ), Sos pomidorowy 80 ml ( **GLU PSZ,** ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( **GLU PSZ,** ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( **SOJ,** ), Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g ( **SEL,** ), 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 , Sałata zielona 10 g , Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** ),

Wartości odżywcze: E: 2209.15 kcal; B: 79.62 g; T: 61.6 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; W: 346.56 g; W tym cukry: 51.02 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 9.25 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 14.42 %; Ener. z W: 57.72 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3058.49 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml ( **MLE, GLU OW,** ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE,** ), Serek a'la homogenizowany 100 g ( **MLE,** ), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g ( **GLU PSZ,** ), Ziemniaki puree 180 g ( **MLE,** ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE,** ), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( **SOJ,** ), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( **MLE,** ), Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE,** ), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( **GLU PSZ, SOJ,** ),

Wartości odżywcze: E: 2481.23 kcal; B: 105.5 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.3 g; W: 370.82 g; W tym cukry: 90.29 g; Bł.: 18.62 g; Sól: 7.39 g; WW: 35.28 Por; Ener. z B: 17.01 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4109.13 mg;

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

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

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g ( **SEL, GLU JĘCZ,** ), Sos pomidorowy 80 ml ( **GLU PSZ,** ), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Gruszka 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1710.42 kcal; B: 72.88 g; T: 54.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; W: 241.28 g; W tym cukry: 77.24 g; Bł.: 21.5 g; Sól: 5.72 g; WW: 21.97 Por; Ener. z B: 17.04 %; Ener. z W: 51.4 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2939.28 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser topiony 50 g (MLE, \_), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1892.88 kcal; B: 71.17 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.55 g; W: 245.57 g; W tym cukry: 78.05 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 7.52 g; WW: 22.23 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 47.08 %; Ener. z T: 35.37 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3037.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser topiony 50 g (MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Gruszka 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2083.37 kcal; B: 78.37 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 280.19 g; W tym cukry: 83.91 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 8.79 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 48.77 %; Ener. z T: 33.51 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3260.32 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-02

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Bitka schabowa 80 g (GLUPSZ,), Ryż na sypko 180 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2470.45 kcal; B: 104.92 g; T: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 383.4 g; W tym cukry: 57.43 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 9.76 g; WW: 35.9 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 58.09 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2806.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

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

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Bitka schabowa 80 g (GLUPSZ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2424.26 kcal; B: 106.21 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 371.01 g; W tym cukry: 46.02 g; Bł.: 23.8 g; Sól: 9.76 g; WW: 34.8 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 57.29 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2949.47 mg;