

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z selera i marchwi 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, \_), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1885.24 kcal; B: 70.25 g; T: 48.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.32 g; W: 308.63 g; W tym cukry: 59.27 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 8.65 g; WW: 27.58 Por; Ener. z B: 352.43 %; Ener. z W: 1061.37 %; Ener. z T: 301.65 %; Ener. z Bł.: 154.97 %; K: 2909.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), 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 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, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Buraczki gotowane 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, \_), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2089.62 kcal; B: 70.73 g; T: 40.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 372.52 g; W tym cukry: 103.35 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 8.09 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 281.15 %; Ener. z W: 1105.69 %; Ener. z T: 254.75 %; Ener. z Bł.: 69.47 %; K: 2644.12 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: 41.11 %; Ener. z W: 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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 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, \_), Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2061.58 kcal; B: 74.43 g; T: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 364.65 g; W tym cukry: 105.48 g; Bł.: 20.74 g; Sól: 6.81 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 220.93 %; Ener. z W: 1062.87 %; Ener. z T: 228.83 %; Ener. z Bł.: 32.71 %; K: 3611.84 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Papryka konserwowa 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), 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), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2089.66 kcal; B: 97.17 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 305.9 g; W tym cukry: 34.52 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 9.92 g; WW: 26.8 Por; Ener. z B: 551.77 %; Ener. z W: 1096.7 %; Ener. z T: 477.11 %; Ener. z Bł.: 195.55 %; K: 3649.57 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 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), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2109.62 kcal; B: 73.53 g; T: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 373.92 g; W tym cukry: 104.55 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 7.44 g; WW: 35.05 Por; Ener. z B: 286.11 %; Ener. z W: 1117.69 %; Ener. z T: 255.84 %; Ener. z Bł.: 68.62 %; K: 2756.12 mg;

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

Śniadanie: 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 30 g (SOJ), Dżem 30 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pyzy ziemniaczane\* 300 g, Sos szpinakowy\* 80 ml (GLU PSZ), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1999.44 kcal; B: 35.22 g; T: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.04 g; W: 346.78 g; W tym cukry: 90.36 g; Bł.: 15.57 g; Sól: 5.27 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 184.97 %; Ener. z W: 1064.4 %; Ener. z T: 209.15 %; Ener. z Bł.: 70.52 %; K: 2976.4 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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.), Schab gotowany 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1993.01 kcal; B: 79.21 g; T: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.83 g; W: 331.52 g; W tym cukry: 91.26 g; Bł.: 20.68 g; Sól: 5.27 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 292.32 %; Ener. z W: 1048.91 %; Ener. z T: 324.76 %; Ener. z Bł.: 66.56 %; K: 3564.65 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, Filet z kurczaka 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.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1590.1 kcal; B: 69.14 g; T: 32.6 g; Kw. tł. nasy.: 6.63 g; W: 259.6 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 2.02 g; WW: 24.46 Por; Ener. z B: 338.16 %; Ener. z W: 1017.8 %; Ener. z T: 251.43 %; Ener. z Bł.: 70.2 %; K: 3605.15 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: 259.85 %; Ener. z W: 807.84 %; Ener. z T: 292.86 %; Ener. z Bł.: 40.89 %; 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: 249.82 %; Ener. z W: 801.81 %; Ener. z T: 216.83 %; Ener. z Bł.: 64.98 %; K: 3179.75 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2017.78 kcal; B: 89.29 g; T: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; W: 323.97 g; W tym cukry: 103.89 g; Bł.: 17.94 g; Sól: 1.46 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 299.48 %; Ener. z W: 1089.11 %; Ener. z T: 249.3 %; Ener. z Bł.: 64.06 %; K: 3116.97 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Dżem 30 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Miód (25g) 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 1799.24 kcal; B: 48.55 g; T: 30.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.54 g; W: 342.91 g; W tym cukry: 101.99 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 216.18 %; Ener. z W: 1149.45 %; Ener. z T: 202.91 %; Ener. z Bł.: 66.15 %; K: 2183.92 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1476.9 kcal; B: 77.63 g; T: 27.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; W: 240.18 g; W tym cukry: 45.07 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 4.75 g; WW: 21.79 Por; Ener. z B: 273.45 %; Ener. z W: 782.04 %; Ener. z T: 171.92 %; Ener. z Bł.: 36.44 %; K: 2717.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLUPSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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, \_), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2330.14 kcal; B: 72.54 g; T: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 360.85 g; W tym cukry: 65.45 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 6.26 g; WW: 32.62 Por; Ener. z B: 273.73 %; Ener. z W: 1104.92 %; Ener. z T: 356.01 %; Ener. z Bł.: 160.58 %; K: 3625.59 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Buraczki gotowane 130 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), 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, \_), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2502.16 kcal; B: 93.84 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 429.01 g; W tym cukry: 118.55 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 9.33 g; WW: 39.85 Por; Ener. z B: 394.82 %; Ener. z W: 1375.9 %; Ener. z T: 395.18 %; Ener. z Bł.: 88.67 %; K: 3700.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ, \_), Surówka z selera i marchwi 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, \_), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2252.94 kcal; B: 68.51 g; T: 75.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.3 g; W: 345.39 g; W tym cukry: 65.43 g; Bł.: 41.99 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.44 Por; Ener. z B: 274.94 %; Ener. z W: 1110.9 %; Ener. z T: 367.94 %; Ener. z Bł.: 169.16 %; K: 3506.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka 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, \_), Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1955.09 kcal; B: 69.67 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 318.04 g; W tym cukry: 105.14 g; Bł.: 15.04 g; Sól: 2.16 g; WW: 30.37 Por; Ener. z B: 283.8 %; Ener. z W: 1146.27 %; Ener. z T: 270.38 %; Ener. z Bł.: 69.39 %; K: 3673.74 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### 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 , Filet z kurczaka 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,), Ziemniaki 180 g , Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g , Buraczki gotowane 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 , Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1966.86 kcal; B: 50.86 g; T: 60.1 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 308.8 g; W tym cukry: 89.35 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 3.3 g; WW: 29.09 Por; Ener. z B: 220.96 %; Ener. z W: 1168.01 %; Ener. z T: 375.4 %; Ener. z Bł.: 73.78 %; K: 3199.74 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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 , Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1972.61 kcal; B: 65.12 g; T: 35.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.18 g; W: 360.38 g; W tym cukry: 90.89 g; Bł.: 22.2 g; Sól: 6.85 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 276.86 %; Ener. z W: 1147.03 %; Ener. z T: 268.36 %; Ener. z Bł.: 67.87 %; K: 2342.5 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Buraczki gotowane 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 Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2103.82 kcal; B: 74.12 g; T: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.63 g; W: 364.78 g; W tym cukry: 105.71 g; Bł.: 20.73 g; Sól: 6.88 g; WW: 34.46 Por; Ener. z B: 245.73 %; Ener. z W: 1069.02 %; Ener. z T: 291.25 %; Ener. z Bł.: 32.76 %; K: 3592.91 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ, \_), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ, \_), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1324.45 kcal; B: 59.05 g; T: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 189.78 g; W tym cukry: 60.2 g; Bł.: 12.92 g; Sól: 4.39 g; WW: 17.74 Por; Ener. z B: 284.36 %; Ener. z W: 777.66 %; Ener. z T: 265.38 %; Ener. z Bł.: 80.78 %; K: 2255.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ, \_), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ, \_), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1412.57 kcal; B: 57.2 g; T: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 198.3 g; W tym cukry: 62.26 g; Bł.: 14.38 g; Sól: 4.69 g; WW: 18.44 Por; Ener. z B: 282.32 %; Ener. z W: 843.63 %; Ener. z T: 311.38 %; Ener. z Bł.: 83.1 %; K: 2329.92 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), 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 40 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1712.45 kcal; B: 68.65 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 242.42 g; W tym cukry: 66.72 g; Bł.: 21.7 g; Sól: 5.95 g; WW: 22.19 Por; Ener. z B: 361.81 %; Ener. z W: 998.59 %; Ener. z T: 361.7 %; Ener. z Bł.: 142.6 %; K: 2845.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 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,), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2056.63 kcal; B: 81.05 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; W: 334.1 g; W tym cukry: 54.04 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 8.35 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 299.36 %; Ener. z W: 923.51 %; Ener. z T: 377.17 %; Ener. z Bł.: 48.71 %; K: 2631.17 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 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,), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , 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,), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2248.31 kcal; B: 90.85 g; T: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 361.88 g; W tym cukry: 55.7 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 9.74 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 453.98 %; Ener. z W: 1071.54 %; Ener. z T: 451.15 %; Ener. z Bł.: 97.93 %; K: 2862.37 mg;