

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### 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-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Fasolowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2431.98 kcal; Białko ogółem: 98.84 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 383 g; W tym cukry: 91.87 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 10.07 g; WW: 35.01 Por; : 16.26 %; : 57.66 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2790.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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,**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2390.12 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 55 g; Kw. tł. nasy.: 25.9 g; Węglowodany ogółem: 397.22 g; W tym cukry: 122.28 g; Błonnik pok.: 20.67 g; Sól: 8.2 g; WW: 37.64 Por; : 15.01 %; : 63.02 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2386.93 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: 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; : 9.97 %; : 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 pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynekowa Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M PIM MSWiA

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

- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), mielona Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2304.42 kcal; Białko ogółem: 88.08 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; Węglowodany ogółem: 376.6 g; W tym cukry: 78.81 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 8.53 g; WW: 35.59 Por; : 15.29 %; : 61.82 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2812.74 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>1</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ<sub>1</sub>**), Ogórek kiszony 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<sub>1</sub>**), Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
- Obiad: Fasolowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE<sub>1</sub>**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>1</sub>**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), Ser żółty 30 g (**MLE<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2410.42 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; Węglowodany ogółem: 335.43 g; W tym cukry: 32.3 g; Błonnik pok.: 52.86 g; Sól: 10.77 g; WW: 28.22 Por; : 18.16 %; : 46.89 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 4.39 %; K: 4279.55 mg;

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szyngowa Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE<sub>1</sub>**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.15 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 46.3 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; Węglowodany ogółem: 399.84 g; W tym cukry: 122.78 g; Błonnik pok.: 19.89 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.04 Por; : 14.44 %; : 66.22 %; Ener. z T: 18.16 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2300.26 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE.**), Pomidor 80 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1860.86 kcal; Białko ogółem: 49.32 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g; W tym cukry: 71 g; Błonnik pok.: 21.21 g; Sól: 4.13 g; WW: 27.15 Por; : 10.6 %; : 58.55 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2958.21 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.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE.**), Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2287.17 kcal; Białko ogółem: 89.67 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 339.31 g; W tym cukry: 71.13 g; Błonnik pok.: 20.91 g; Sól: 4.28 g; WW: 31.69 Por; : 15.68 %; : 55.68 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2953.8 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, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (**SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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,

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: 1848.52 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 43.88 g; Kw. tł. nasy.: 8.72 g; Węglowodany ogółem: 287.64 g; W tym cukry: 63.16 g; Błonnik pok.: 15.79 g; Sól: 2.33 g; WW: 27.25 Por; : 17.23 %; : 58.82 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3566.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.13 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; ; 17.09 %; ; 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; ; 18.72 %; ; 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ), Makaron (bez soli) 180 g ( GLU PSZ, ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( MLE, ), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), 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, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.15 kcal; Białko ogółem: 104.62 g; Tłuszcz: 45.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; Węglowodany ogółem: 338.32 g; W tym cukry: 121.75 g; Błonnik pok.: 13.02 g; Sól: 1.34 g; WW: 32.55 Por; ; 19.42 %; ; 60.38 %; Ener. z T: 19.18 %; Ener. z Bł.: 1.21 %; K: 2787.68 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( SOJ, ), Dżem 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Makaron 180 g ( GLU PSZ, ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g ( MLE, ), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/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, ), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Pomidor 80 g , Miód (25g) 1 szt , 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, ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.49 kcal; Białko ogółem: 58.39 g; Tłuszcz: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 385.59 g; W tym cukry: 119.28 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 6.93 g; WW: 36.78 Por; ; 11.32 %; ; 71.25 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 1771.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspinyrowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki gotowane 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 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: Wartość energetyczna: 1682.58 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 250.4 g; W tym cukry: 31.79 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.99 g; WW: 22.62 Por; : 20.83 %; : 53.67 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3471.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron 180 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/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.), 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.42 kcal; Białko ogółem: 95.5 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; Węglowodany ogółem: 368.45 g; W tym cukry: 92.68 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 9 g; WW: 34.77 Por; : 15.83 %; : 57.7 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2415.73 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-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR.), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Makaron 180 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

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.), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2615.91 kcal; Białko ogółem: 96.1 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; Węglowodany ogółem: 454.67 g; W tym cukry: 133.87 g; Błonnik pok.: 31.3 g; Sól: 10.87 g; WW: 42.42 Por; : 14.7 %; : 64.74 %; Ener. z T: 18.2 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2743.37 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-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Fasolowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 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,), Twarożek 30 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2490.26 kcal; Białko ogółem: 101.1 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; Węglowodany ogółem: 383.11 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 32.46 g; Sól: 8.87 g; WW: 35.05 Por; : 16.24 %; : 56.32 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2825.58 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2194.03 kcal; Białko ogółem: 82.19 g; Tłuszcz: 77.5 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; Węglowodany ogółem: 296.58 g; W tym cukry: 74.94 g; Błonnik pok.: 15.37 g; Sól: 3.8 g; WW: 28.05 Por; : 14.99 %; : 51.27 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3828.74 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, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.61 kcal; Białko ogółem: 77.85 g; Tłuszcz: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 9.79 g; Węglowodany ogółem: 287.03 g; W tym cukry: 62.3 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 2.52 g; WW: 27.09 Por; : 16.37 %; : 57.06 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3857.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ.** ), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Klopsik drobiowy z udźca 80 g ( **GLU PSZ, JAJ.** ), Sos jarzynowy \* 80 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Makaron 180 g ( **GLU PSZ.** ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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.** ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( **SOJ.** ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2273.95 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; Węglowodany ogółem: 364.57 g; W tym cukry: 63.97 g; Błonnik pok.: 22.16 g; Sól: 8.28 g; WW: 34.13 Por; : 15.06 %; : 60.23 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2484.22 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( **MLE.** ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), mielona Szynekowa Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( **SOJ.** ), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( **GLU PSZ.** ), Ziemniaki gotowane puree 180 g ( **MLE.** ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( **GLU PSZ.** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE.** ), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( **SOJ.** ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.83 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 367.43 g; W tym cukry: 93.12 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.58 Por; : 14.93 %; : 61.56 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3629.37 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.** ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ.** ), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( **GLU PSZ.** ), Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g ( **może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.** ), Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 200 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Makaron 100 g ( **GLU PSZ.** ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g ( **MLE.** ), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( **GLU PSZ, MLE.** ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( **GLU PSZ.** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE.** ), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 40 g , 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.** ), Ser żółty 30 g ( **MLE.** ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1807.46 kcal; Białko ogółem: 77.22 g; Tłuszcz: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 282.2 g; W tym cukry: 126.53 g; Błonnik pok.: 11.97 g; Sól: 6.31 g; WW: 27.06 Por; : 17.09 %; : 59.8 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 1852.11 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 120 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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: 1897.11 kcal; Białko ogółem: 76.73 g; Tłuszcz: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 289.9 g; W tym cukry: 119.72 g; Błonnik pok.: 14.44 g; Sól: 6.58 g; WW: 27.56 Por; : 16.18 %; : 58.08 %; Ener. z T: 25.09 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 2148.14 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 140 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.49 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; Węglowodany ogółem: 331.2 g; W tym cukry: 125.02 g; Błonnik pok.: 18.05 g; Sól: 8.6 g; WW: 31.29 Por; : 16.45 %; : 57.52 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 2488.93 mg;

#### 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,**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,),  
Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.5 kcal; Białko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.9 g;  
Węglowodany ogółem: 419.74 g; W tym cukry: 73.8 g; Błonnik pok.: 29.79 g; Sól: 10.9 g; WW: 38.99  
Por; : 13.97 %; : 62.86 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2373.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 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,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g , Jabłko pieczone 150 g ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), 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,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2548.95 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz: 56.9 g; Kw. tł. nasy.: 27.4 g;  
Węglowodany ogółem: 399.65 g; W tym cukry: 136.88 g; Błonnik pok.: 17.01 g; Sól: 1.54 g; WW: 38.24  
Por; : 18.43 %; : 60.05 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3056.43 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,), Szyunka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 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,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,),  
Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2385.75 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 55.9 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g;  
Węglowodany ogółem: 394.86 g; W tym cukry: 47.2 g; Błonnik pok.: 31.1 g; Sól: 10.91 g; WW: 36.4  
Por; : 14.78 %; : 60.99 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2648.87 mg;