

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (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,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/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,), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.5 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; Węglowodany ogółem: 407.23 g; W tym cukry: 111.09 g; Błonnik pok.: 28.64 g; Sól: 10.34 g; WW: 37.97 Por; : 15.39 %; : 59.03 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2756.41 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (SEL,), Dynia z wody 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2324.61 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 48.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 410.4 g; W tym cukry: 130.93 g; Błonnik pok.: 23.74 g; Sól: 8.21 g; WW: 38.65 Por; : 12.78 %; : 66.53 %; Ener. z T: 18.83 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2614.38 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: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g , Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2359.65 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 368.69 g; W tym cukry: 91.78 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.22 g; WW: 34.74 Por; : 15.72 %; : 58.8 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3943.87 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos majerankowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Szpinak gotowany z olejem\* 60 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Ogórek kiszony 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,**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2283.24 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; W tym cukry: 39.18 g; Błonnik pok.: 54.34 g; Sól: 9.81 g; WW: 28.9 Por; : 16.55 %; : 50.5 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4271.3 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 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,**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.61 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; Węglowodany ogółem: 411.8 g; W tym cukry: 132.13 g; Błonnik pok.: 22.24 g; Sól: 7.56 g; WW: 38.95 Por; : 13.15 %; : 66.46 %; Ener. z T: 18.75 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2726.38 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 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,), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2375.05 kcal; Białko ogółem: 51.46 g; Tłuszcz: 88.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; Węglowodany ogółem: 354.7 g; W tym cukry: 70.34 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 3.69 g; WW: 33.06 Por; : 8.67 %; : 55.39 %; Ener. z T: 33.57 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4435.09 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,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Cebula smażona B 50 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g , Dynia z wody 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,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2396.63 kcal; Białko ogółem: 83.43 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 380.72 g; W tym cukry: 88.97 g; Błonnik pok.: 24.45 g; Sól: 4.61 g; WW: 35.78 Por; : 13.92 %; : 59.46 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3581.8 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 , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 80 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb 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 ,

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: 2016.17 kcal; Białko ogółem: 86.2 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.79 g; Węglowodany ogółem: 303.69 g; W tym cukry: 59.71 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.8 Por; : 17.1 %; : 57 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2910.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml ( MLE, SEL, ), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( MLE, ), Mus z jabłek prażonych 150 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 , Dynia z wody b/soli 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: 2190.73 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 352.96 g; W tym cukry: 132.47 g; Błonnik pok.: 12.45 g; Sól: 1.31 g; WW: 34.07 Por; : 17.44 %; : 62.17 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 2878.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g ( GLU PSZ, SOJ, MLE, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 100 g ( MLE, ), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 50 g ( SEL, ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2039.91 kcal; Białko ogółem: 62.89 g; Tłuszcz: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.1 g; Węglowodany ogółem: 373.86 g; W tym cukry: 102.82 g; Błonnik pok.: 20.48 g; Sól: 6.01 g; WW: 35.35 Por; : 12.33 %; : 69.29 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2532.23 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 \* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, ), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 200 g ( MLE, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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,), Schab 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: 1781.02 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 42.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; Węglowodany ogółem: 281.82 g; W tym cukry: 47.76 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.37 Por; : 17.34 %; : 59.09 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 2223.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), Ogórek kiszony 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2317.15 kcal; Białko ogółem: 72.76 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 377.68 g; W tym cukry: 93.08 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.87 Por; : 12.56 %; : 61.79 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2267.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (SEL,), Dynia z wody 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2732.56 kcal; Białko ogółem: 91.62 g; Tłuszcz: 61.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; Węglowodany ogółem: 464.88 g; W tym cukry: 140.11 g; Błonnik pok.: 25.61 g; Sól: 9.36 g; WW: 43.96 Por; : 13.41 %; : 64.3 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2949.51 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (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,), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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,**), Ogórek kiszony 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,**), Tofu 50 g (**SOJ,**), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2768.76 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 417.83 g; W tym cukry: 110.56 g; Błonnik pok.: 28.49 g; Sól: 8.62 g; WW: 39.08 Por; : 14.63 %; : 56.25 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2645.16 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (**SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 80 g, 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: Wartość energetyczna: 2207.74 kcal; Białko ogółem: 68.63 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; Węglowodany ogółem: 361.64 g; W tym cukry: 130.02 g; Błonnik pok.: 14.5 g; Sól: 2.3 g; WW: 34.68 Por; : 12.43 %; : 62.89 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 2966.63 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, Hummus z ciecierzycy 100 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (**SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (**JAJ,**), Sos majerankowy \* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)\* 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, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2271.6 kcal; Białko ogółem: 69.44 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.3 g; Węglowodany ogółem: 338.82 g; W tym cukry: 75.73 g; Błonnik pok.: 16.05 g; Sól: 2.46 g; WW: 32.29 Por; : 12.23 %; : 56.84 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 2676.79 mg;

#### 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, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos majerankowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (**GLU PSZ,**), 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, Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.21 kcal; Białko ogółem: 88.12 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 11.23 g; Węglowodany ogółem: 381.87 g; W tym cukry: 77.82 g; Błonnik pok.: 24.09 g; Sól: 7.23 g; WW: 35.81 Por; : 15.28 %; : 62.03 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2754.23 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 Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony 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,**), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL,**), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2361.95 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 368.92 g; W tym cukry: 92 g; Błonnik pok.: 21.85 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.77 Por; : 15.73 %; : 58.78 %; Ener. z T: 23.26 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3950.21 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Naleśniki z serem 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Ogórek kiszony 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,**), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Papryka świeża 50 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2066.62 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; Węglowodany ogółem: 301.59 g; W tym cukry: 114.26 g; Błonnik pok.: 14.08 g; Sól: 5.09 g; WW: 28.87 Por; : 16.35 %; : 55.65 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 1999.9 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy 30 g , Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Naleśniki z serem 300 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser żółty 40 g (MLE.), Ogórek kiszony 50 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.), Szyunka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2216.17 kcal; Białko ogółem: 85.78 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g; W tym cukry: 126.3 g; Błonnik pok.: 15.68 g; Sól: 5.62 g; WW: 30.18 Por; : 15.48 %; : 54.26 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2168.4 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 30 g, Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Ogórek kiszony 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.), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.), Papryka świeża 50 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2440.12 kcal; Białko ogółem: 95.55 g; Tłuszcz: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 350.36 g; W tym cukry: 130.98 g; Błonnik pok.: 18.38 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.31 Por; : 15.66 %; : 54.42 %; Ener. z T: 28.41 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 2381.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g, Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE.), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ.), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; W tym cukry: 52.19 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 11.01 g; WW: 34.6 Por; : 15.31 %; : 60.21 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 2444.98 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Schab gotowany 50 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ.**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1480.32 kcal; Białko ogółem: 66.34 g; Tłuszcz: 16.97 g; Kw. tł. nasy.: 4.13 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; W tym cukry: 71.73 g; Błonnik pok.: 18.4 g; Sól: 5.82 g; WW: 25.38 Por; : 17.92 %; : 68.38 %; Ener. z T: 10.32 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3222.15 mg;

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

- Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ryż na sypko 180 g , Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos majerankowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (**GLU PSZ.**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca\* 100 g (**SEL.**), Dynia z wody 80 g , 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.**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2314.13 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; Węglowodany ogółem: 364.26 g; W tym cukry: 42.68 g; Błonnik pok.: 28.32 g; Sól: 10.38 g; WW: 33.67 Por; : 15.94 %; : 58.07 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2943.49 mg;