

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, 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: 2362.21 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; Węglowodany ogółem: 349.13 g; W tym cukry: 59.89 g; Błonnik pok.: 33.07 g; Sól: 10.63 g; WW: 31.76 Por; : 15.59 %; : 53.52 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3788.29 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grycikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, 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: 2235.32 kcal; Białko ogółem: 91.57 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 368 g; W tym cukry: 86.12 g; Błonnik pok.: 22.6 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.62 Por; : 16.39 %; : 61.81 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3436.05 mg;

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

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

Wartości odżywcze: 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 owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grycikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2269.08 kcal; Białko ogółem: 96.7 g; Tłuszcz: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Błonnik pok.: 19.46 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.96 Por; : 17.05 %; : 61.49 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3513.31 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Papryka świeża 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), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2293.12 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; W tym cukry: 36.15 g; Błonnik pok.: 47.32 g; Sól: 9.42 g; WW: 28.35 Por; : 18.92 %; : 49.19 %; Ener. z T: 27.2 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4946.28 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki gotowane 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 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: 2234.67 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.69 g; Węglowodany ogółem: 367.85 g; W tym cukry: 86.02 g; Błonnik pok.: 22.56 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.61 Por; : 16.39 %; : 61.81 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3426.38 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 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: 1854.08 kcal; Białko ogółem: 41.31 g; Tłuszcz: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g; W tym cukry: 66.81 g; Błonnik pok.: 20 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.26 Por; : 8.91 %; : 58.57 %; Ener. z T: 30.45 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3628 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki gotowane 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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Papryka świeża 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: 1919.4 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz: 36.5 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; Węglowodany ogółem: 304.39 g; W tym cukry: 58.49 g; Błonnik pok.: 19.24 g; Sól: 4.61 g; WW: 28.62 Por; : 21.53 %; : 59.42 %; Ener. z T: 17.11 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3866.75 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, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki gotowane 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, Mus z jabłek prażonych 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, Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1907.56 kcal; Białko ogółem: 76.62 g; Tłuszcz: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 10.29 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 14.85 g; Sól: 2.93 g; WW: 28.84 Por; : 16.07 %; : 60.52 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3064.64 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 b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 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 owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* b/soli 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy\* (bez soli) 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g, Buraczki gotowane b/soli 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 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: 2028.56 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 45.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; Węglowodany ogółem: 310.28 g; W tym cukry: 84.89 g; Błonnik pok.: 14.95 g; Sól: 1.22 g; WW: 29.57 Por; : 20.17 %; : 58.23 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3664.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane 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,**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 40 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: 1980.41 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz: 40.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.7 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 70.88 g; Błonnik pok.: 21.89 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.77 Por; : 13.55 %; : 65.97 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3112.51 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 50 g, Mus z jabłek prażonych 80 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: 1766.56 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; Węglowodany ogółem: 283.94 g; W tym cukry: 65.8 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.06 Por; : 21.37 %; : 59.07 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3428.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Buraczki gotowane 130 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2557.8 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 378.71 g; W tym cukry: 79.28 g; Błonnik pok.: 29.11 g; Sól: 6.17 g; WW: 35 Por; : 13.09 %; : 54.67 %; Ener. z T: 29.89 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3908.08 mg;

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

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ.), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jarzynowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia pieczona z olejem\* 130 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Papryka świeża 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: 2686.42 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 420.65 g; W tym cukry: 108.75 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 8.92 g; WW: 39.42 Por; : 16.57 %; : 58.51 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4418.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser żółty 50 g (MLE.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2723.94 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 108.5 g; Kw. tł. nasy.: 35.27 g; Węglowodany ogółem: 371.97 g; W tym cukry: 69.32 g; Błonnik pok.: 38.33 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.41 Por; : 12.44 %; : 48.99 %; Ener. z T: 35.85 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4085.64 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami\*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ.), Sos jarzynowy\*(bez glutenu) 80 ml (SEL.), Ziemniaki gotowane 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.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 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: 2003.31 kcal; Białko ogółem: 85.69 g; Tłuszcz: 53.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; W tym cukry: 84.8 g; Błonnik pok.: 14.45 g; Sól: 2.51 g; WW: 28.68 Por; : 17.11 %; : 57.2 %; Ener. z T: 24.06 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3983.98 mg;

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

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

## Jadłospis dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki gotowane 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, Mus z jabłek prażonych 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: 1872.5 kcal; Białko ogółem: 79.33 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; Węglowodany ogółem: 289.75 g; W tym cukry: 68.68 g; Błonnik pok.: 14.69 g; Sól: 2.45 g; WW: 27.48 Por; : 16.95 %; : 58.76 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3811.76 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 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**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ**), Mus z jabłek prażonych 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, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2050.02 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 38.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; Węglowodany ogółem: 357.31 g; W tym cukry: 70.11 g; Błonnik pok.: 21.97 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.55 Por; : 16.06 %; : 65.43 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3158.46 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ**), Mus z jabłek prażonych 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2371.93 kcal; Białko ogółem: 97.59 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 399.51 g; W tym cukry: 123.81 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 6.77 g; WW: 38.02 Por; : 16.46 %; : 64.06 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3410.38 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Pomidor 40 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Płatki owsiane na mleku 130 ml (**MLE, GLU OW**),

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 200 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 50 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 100 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (**GOR**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jabłko 150 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), 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: 1566.35 kcal; Białko ogółem: 69.82 g; Tłuszcz: 46.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; Węglowodany ogółem: 225.51 g; W tym cukry: 67.92 g; Błonnik pok.: 16.56 g; Sól: 5.4 g; WW: 20.99 Por; : 17.83 %; : 53.36 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2553.65 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor 50 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy \* 50 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 70 g (**MLE,**), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), 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: 1796.9 kcal; Białko ogółem: 79.37 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; Węglowodany ogółem: 251.18 g; W tym cukry: 72.49 g; Błonnik pok.: 19.03 g; Sól: 5.98 g; WW: 23.32 Por; : 17.67 %; : 51.68 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2975.56 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki gotowane 140 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), 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: 2067.92 kcal; Białko ogółem: 91.73 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 295.17 g; W tym cukry: 80.91 g; Błonnik pok.: 23.06 g; Sól: 7.3 g; WW: 27.34 Por; : 17.74 %; : 52.63 %; Ener. z T: 27.27 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3493.86 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Dynia z wody 50 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.66 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 58.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 352.95 g; W tym cukry: 53.6 g; Błonnik pok.: 26 g; Sól: 8.94 g; WW: 32.66 Por; : 16.65 %; : 57.42 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3295.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 15 g (**MLE**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (**GLUPSZ, SOJ**), Pomidor b/skórki 70 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Twarożek 50 g (**MLE**), Dynia z wody 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 120 g (**GLUPSZ**), Ziemniaki gotowane puree 150 g (**MLE**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 15 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g (**SEL**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2542.65 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Tłuszcz: 90.54 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 325.56 g; W tym cukry: 48.34 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 7.41 g; WW: 30.63 Por; : 18.08 %; : 48.11 %; Ener. z T: 32.05 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3932.11 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ**), Pomidor b/skórki 70 g, Mix sałat 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Dynia z wody 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 80 g (**SEL**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2234.45 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; Węglowodany ogółem: 332.75 g; W tym cukry: 45.12 g; Błonnik pok.: 25.49 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.72 Por; : 17.27 %; : 55 %; Ener. z T: 25 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3604.36 mg;