

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Schab gotowany 40 g, Chrzan 10 g (MLE, SO2,), Mandarynka 150 g, Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2642.65 kcal; B: 131.06 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 360.54 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 30.92 g; Sól: 9.68 g; WW: 33.01 Por; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 49.89 %; Ener. z T: 27.74 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3893.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyzna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g, Schab gotowany 40 g, Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2724.51 kcal; B: 134.67 g; T: 77.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 382.71 g; W tym cukry: 86.61 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.1 g; WW: 36.07 Por; Ener. z B: 19.77 %; Ener. z W: 52.69 %; Ener. z T: 25.67 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4061.51 mg;

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

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

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

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

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

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyzna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g, mielona Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,), Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki z natką pietruszki 80 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2560.56 kcal; B: 108.14 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 409.05 g; W tym cukry: 88.87 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 8.19 g; WW: 38.7 Por; Ener. z B: 16.89 %; Ener. z W: 60.15 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4329.68 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g, Schab gotowany 40 g, Mandarynka 150 g, Ogórek kiszony 80 g, Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml,

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

Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kalafior gotowany\* 60 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 JECZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2597.56 kcal; B: 136.99 g; T: 77.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; W: 327.82 g; W tym cukry: 43.08 g; Bł.: 45.46 g; Sól: 11.44 g; WW: 28.25 Por; Ener. z B: 21.09 %; Ener. z W: 43.48 %; Ener. z T: 26.94 %; Ener. z Bł.: 3.5 %; K: 4877.2 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szykna tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki z natką pietruszki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2748.23 kcal; B: 129.49 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.1 g; W: 401.79 g; W tym cukry: 87.99 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 9.04 g; WW: 37.78 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 54.69 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4689.23 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g, Schab gotowany 30 g, Banan 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: E: 1884.76 kcal; B: 59.9 g; T: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 25 g; W: 289.66 g; W tym cukry: 77.06 g; Bł.: 25.12 g; Sól: 5.06 g; WW: 26.53 Por; Ener. z B: 12.71 %; Ener. z W: 56.14 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4025.83 mg;

#### 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, Banan 150 g, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos majerankowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2448.84 kcal; B: 121.1 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 350.25 g; W tym cukry: 74.85 g; Bł.: 23.4 g; Sól: 5.68 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 19.78 %; Ener. z W: 53.39 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4775.42 mg;

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos majerankowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2131.57 kcal; B: 91.91 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 303.06 g; W tym cukry: 68.7 g; Bł.: 16.61 g; Sól: 2.65 g; WW: 28.79 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 53.75 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4313.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Schab gotowany 40 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2381.41 kcal; B: 112.08 g; T: 100.24 g; Kw. tł. nasy.: 52.72 g; W: 266.05 g; W tym cukry: 105.17 g; Bł.: 16.24 g; Sól: 2.5 g; WW: 24.94 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 41.96 %; Ener. z T: 37.88 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 4597.88 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Schab gotowany 40 g ,

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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2377.05 kcal; B: 121.28 g; T: 91.97 g; Kw. tł. nasy.: 14.73 g; W: 278.69 g; W tym cukry: 79.32 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 2.3 g; WW: 25.26 Por; Ener. z B: 20.41 %; Ener. z W: 42.83 %; Ener. z T: 34.82 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4948.06 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Banan 150 g , Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos majerankowy \* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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 , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2470.48 kcal; B: 134.66 g; T: 74.3 g; Kw. tł. nasy.: 29.5 g; W: 322.16 g; W tym cukry: 83.99 g; Bł.: 16.16 g; Sól: 1.77 g; WW: 30.76 Por; Ener. z B: 21.8 %; Ener. z W: 49.55 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 4288.86 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g , Schab gotowany 30 g , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 300 g (SEL, \_), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Miód (25g) 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2243.12 kcal; B: 66.73 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 388.82 g; W tym cukry: 81.45 g; Bł.: 32.48 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.8 Por; Ener. z B: 11.9 %; Ener. z W: 63.54 %; Ener. z T: 21.4 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 4070.86 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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml , Banan 150 g , Schab gotowany 40 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2131.73 kcal; B: 118.3 g; T: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 293.5 g; W tym cukry: 69.02 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 6.28 g; WW: 26.77 Por; Ener. z B: 22.2 %; Ener. z W: 49.98 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4655.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (SOJ, GOR, \_), Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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, \_), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2735.34 kcal; B: 98.23 g; T: 91.1 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 390.93 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 8.05 g; WW: 35.77 Por; Ener. z B: 14.36 %; Ener. z W: 52.19 %; Ener. z T: 29.97 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3396.5 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g , Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Sernik 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL, \_**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (**GLUPSZ, SEL, \_**), Ziemniaki 180 g , Kalafior gotowany\* 130 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE, \_**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, \_**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 5 g (**MLE, \_**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE, \_**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 3091.52 kcal; B: 152.43 g; T: 88.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 437.17 g; W tym cukry: 99.17 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 11.15 g; WW: 40.66 Por; Ener. z B: 19.72 %; Ener. z W: 52.5 %; Ener. z T: 25.63 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 4619.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE, \_**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Konserwa sterylizowana sojowa z papryką 80 g (**SOJ, GOR, \_**), Sernik 50 g (**GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_**), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL, \_**), Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_**), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Ser żółty 50 g (**MLE, \_**), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 5 g (**MLE, \_**), Tofu 50 g (**SOJ, \_**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2681.04 kcal; B: 91.21 g; T: 93.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 382.64 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 40.89 g; Sól: 8.7 g; WW: 34.27 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 50.99 %; Ener. z T: 31.27 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3423.1 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE, \_**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Schab gotowany 40 g , Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (**SEL, \_**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* (bez glutenu) 80 ml (**SEL, \_**), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Ser żółty 50 g (**MLE, \_**), Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (**MLE, \_**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE, \_**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2353.7 kcal; B: 98.82 g; T: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 299.15 g; W tym cukry: 70.5 g; Bł.: 18.13 g; Sól: 3.71 g; WW: 28.23 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 47.76 %; Ener. z T: 33.61 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 4140.79 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: E: 2078.1 kcal; B: 92.61 g; T: 66.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 283.22 g; W tym cukry: 56.5 g; Bł.: 18.13 g; Sól: 2.73 g; WW: 26.59 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 51.03 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4165.54 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, 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: E: 2417.11 kcal; B: 114.72 g; T: 67.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 349.48 g; W tym cukry: 72.61 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.61 g; WW: 32.75 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 53.9 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3646.26 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g , mielona Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: E: 2600.76 kcal; B: 115.43 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.7 g; W: 396.85 g; W tym cukry: 98.27 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 7.75 g; WW: 37.61 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 57.61 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3718.48 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g, Schab gotowany 20 g, Ogórek kiszony 40 g, Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml,

II ŚN: Pierniczki świąteczne 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLUPSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 100 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g, Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2098.14 kcal; B: 108.74 g; T: 61.77 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 282.03 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 15 g; Sól: 5.94 g; WW: 26.7 Por; Ener. z B: 20.73 %; Ener. z W: 50.91 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2923.55 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g, Schab gotowany 30 g, Ogórek kiszony 40 g, Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

II ŚN: Pierniczki świąteczne 3 g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLUPSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 120 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Sałatka z pomidorów i koperku 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2138.3 kcal; B: 111.6 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 273.84 g; W tym cukry: 91.32 g; Bł.: 15.66 g; Sól: 6.06 g; WW: 25.82 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 48.3 %; Ener. z T: 28.93 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3023.1 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g, Schab gotowany 40 g, Ogórek kiszony 80 g, Sernik 50 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

II ŚN: Pierniczki świąteczne 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE), Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 140 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 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 , Sałatka z pomidorów i koperku 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2485.12 kcal; B: 124.79 g; T: 77.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 329.86 g; W tym cukry: 97.4 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 8.38 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 20.09 %; Ener. z W: 49.89 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3501.45 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, \_), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 , Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE, \_), Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_),

Wartości odżywcze: E: 2886.55 kcal; B: 129.11 g; T: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 414.14 g; W tym cukry: 65.01 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 11.23 g; WW: 38.31 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 53.06 %; Ener. z T: 22.33 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3886.26 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, \_), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g , Schab gotowany 40 g , Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną 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: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 , Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-25

**Oddział: W-WA M - PIM MSWiA**

**W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca**

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2897.35 kcal; B: 130.06 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 416.09 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 11.23 g; WW: 38.43 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 53 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3976.71 mg;