

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 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 kapusty pekińskiej z olejem 130 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), Ser żółty 50 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2227.6 kcal; B: 102.83 g; T: 75.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 299.69 g; W tym cukry: 68.34 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 7.92 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 48.8 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3381.46 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 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, Brokuł gotowany\* 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), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2392.89 kcal; B: 108.8 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 364.35 g; W tym cukry: 115.91 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 7.4 g; WW: 34.34 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 57.32 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3674.23 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: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 2157.13 kcal; B: 79.68 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 365.7 g; W tym cukry: 112.55 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 6.73 g; WW: 34.68 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 64.25 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3877.89 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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,), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), 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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Marchew słupek 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/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 , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g , Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Jabłko 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 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,), Szynka szkolna-wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2290.82 kcal; B: 125.28 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.7 g; W: 295.56 g; W tym cukry: 47.14 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 8.42 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 21.87 %; Ener. z W: 43.69 %; Ener. z T: 30.35 %; Ener. z Bł.: 3.96 %; K: 4874.56 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,), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa 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 , Brokuł gotowany\* 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,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2371.3 kcal; B: 105.61 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 371.13 g; W tym cukry: 117.81 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 6.72 g; WW: 35 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 58.93 %; Ener. z T: 21.36 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4350.64 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek prażonych 150 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,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1859.22 kcal; B: 36.33 g; T: 24.55 g; Kw. tł. nasy.: 12.63 g; W: 391.53 g; W tym cukry: 135.48 g; Bł.: 13.49 g; Sól: 3.04 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 7.82 %; Ener. z W: 81.33 %; Ener. z T: 11.88 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2642.27 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa 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,), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2178.78 kcal; B: 101.9 g; T: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 339.89 g; W tym cukry: 103.16 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 5.49 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 58.54 %; Ener. z T: 20.81 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4159.45 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 , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa 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 , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1955.28 kcal; B: 88.44 g; T: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 14.1 g; W: 276.92 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 15.6 g; Sól: 2.63 g; WW: 26.13 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 53.46 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4311.05 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2148.99 kcal; B: 98.24 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 227.32 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 2.29 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 39.32 %; Ener. z T: 40.91 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4351.21 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2144.63 kcal; B: 107.44 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 239.96 g; W tym cukry: 48.81 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 2.09 g; WW: 21.4 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 40.28 %; Ener. z T: 37.53 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4701.39 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g, Sos majerankowy \* (bez soli) 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2335.45 kcal; B: 115.99 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 317.96 g; W tym cukry: 115.96 g; Bł.: 13.92 g; Sól: 1.62 g; WW: 30.4 Por; Ener. z B: 19.87 %; Ener. z W: 52.07 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 3751.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Miód (25g) 1 szt, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLUPSZ), Mus z jabłek prażonych 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE), Dżem 40 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2109.58 kcal; B: 46.88 g; T: 27.48 g; Kw. tł. nasy.: 13.98 g; W: 437.04 g; W tym cukry: 151.99 g; Bł.: 14.8 g; Sól: 4.43 g; WW: 42.44 Por; Ener. z B: 8.89 %; Ener. z W: 80.06 %; Ener. z T: 11.72 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 2016.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1694.88 kcal; B: 90.67 g; T: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 233.51 g; W tym cukry: 44.19 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 5.15 g; WW: 21.19 Por; Ener. z B: 21.4 %; Ener. z W: 49.97 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3595.49 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLUŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 300 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Wartości odżywcze: E: 2561.17 kcal; B: 86.98 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 385.59 g; W tym cukry: 106.66 g; Bł.: 27.12 g; Sól: 6.62 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 13.58 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 26.7 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3162.07 mg;

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

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Marchew słupek 50 g, Herbata czarna ekspresowa 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, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Podpłomyki b/c 20 g (GLUPSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2908.06 kcal; B: 125.83 g; T: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 439.39 g; W tym cukry: 138.87 g; Bł.: 35.56 g; Sól: 8.52 g; WW: 40.47 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 55.55 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4578.93 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus 100 g (SEZ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 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 kapusty pekińskiej z olejem 130 g, 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,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2401.36 kcal; B: 80.84 g; T: 87.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 331.65 g; W tym cukry: 69.47 g; Bł.: 36.5 g; Sól: 8 g; WW: 29.56 Por; Ener. z B: 13.47 %; Ener. z W: 49.16 %; Ener. z T: 32.77 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3295.6 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus 100 g (SEZ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa 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, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2426.44 kcal; B: 89.52 g; T: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 110.46 g; Bł.: 15.59 g; Sól: 4.33 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 51.38 %; Ener. z T: 31.59 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 4330.87 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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 100 g (SEZ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa 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 , Brokuł gotowany\* 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 , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2317.11 kcal; B: 81.81 g; T: 79.8 g; Kw. tł. nasy.: 14.6 g; W: 319.99 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 15.83 g; Sól: 4.11 g; WW: 30.43 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 52.51 %; Ener. z T: 30.99 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3982.82 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa 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 , Brokuł gotowany\* 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 (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2248.98 kcal; B: 97.43 g; T: 53.91 g; Kw. tł. nasy.: 13.93 g; W: 352.54 g; W tym cukry: 98.96 g; Bł.: 20.16 g; Sól: 7.51 g; WW: 33.23 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 59.12 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3319.54 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 Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2201.02 kcal; B: 85.82 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 360.55 g; W tym cukry: 112.07 g; Bł.: 17.39 g; Sól: 6.77 g; WW: 34.35 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 62.36 %; Ener. z T: 20.33 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3319.82 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Brokuł gotowany\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1702.11 kcal; B: 88.08 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 217.42 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 4.06 g; WW: 20.24 Por; Ener. z B: 20.7 %; Ener. z W: 47.43 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3493.05 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

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 120 g, Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1804.01 kcal; B: 89.28 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.6 g; W: 224.33 g; W tym cukry: 98.8 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 4.45 g; WW: 20.84 Por; Ener. z B: 19.79 %; Ener. z W: 46.1 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3544.34 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

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, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2068.2 kcal; B: 102.35 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.85 g; W: 265.32 g; W tym cukry: 105.41 g; Bł.: 19 g; Sól: 5.57 g; WW: 24.68 Por; Ener. z B: 19.8 %; Ener. z W: 47.64 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4058.59 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), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Ziemniaczana \*(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 , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (SEL, ), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE, ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2292.01 kcal; B: 107.12 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 321.66 g; W tym cukry: 55.6 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 8.58 g; WW: 29.5 Por; Ener. z B: 18.69 %; Ener. z W: 51.62 %; Ener. z T: 27.1 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4033.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR, ), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Pulpet drobiowy mm 80 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki puree 180 g (MLE, ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), mielona Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2339.39 kcal; B: 111.16 g; T: 45.14 g; Kw. tł. nasy.: 18.6 g; W: 382.44 g; W tym cukry: 75.35 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 10.21 g; WW: 35.98 Por; Ener. z B: 19.01 %; Ener. z W: 61.5 %; Ener. z T: 17.37 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3749.64 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, ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, ), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR, ), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(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 , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (SEL, ), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ), Jabłko pieczone 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Twarożek 100 g (MLE, ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , 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, ), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2437.96 kcal; B: 115.34 g; T: 74.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 339.31 g; W tym cukry: 56.51 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.94 Por; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 50.84 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4357.84 mg;