

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, \_), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL, \_), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Jogurt truskawkowy 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, \_), Pasta z makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g (RYB, SEL, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2336.02 kcal; B: 70.64 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 351.68 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 10.98 g; WW: 31.54 Por; Ener. z B: 12.1 %; Ener. z W: 53.79 %; Ener. z T: 30.84 %; Ener. z Bł.: 3.21 %; K: 3767.33 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Jogurt truskawkowy 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, \_), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2225.78 kcal; B: 77.22 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 355.21 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 30.31 g; Sól: 9.05 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 13.88 %; Ener. z W: 58.39 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3693.9 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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2217.97 kcal; B: 87.07 g; T: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 338.14 g; W tym cukry: 66.18 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.81 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 15.7 %; Ener. z W: 56.56 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3391.63 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL,), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Sos koperkowy \* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Fasolka szparagowa z wody\* 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2257.29 kcal; B: 87.82 g; T: 86.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 306.3 g; W tym cukry: 50.48 g; Bł.: 49.68 g; Sól: 10.85 g; WW: 25.76 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 45.48 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 4.4 %; K: 4512.71 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL,), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g (GLUPSZ, JAJ, SEL,), Sos koperkowy \* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 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,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor b/skórki 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2198.77 kcal; B: 83.82 g; T: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 337.99 g; W tym cukry: 65.05 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 8.78 g; WW: 31.16 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 56.45 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3314.08 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL, ), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ), 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, ), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ketchup 30 g (SEL, ), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2302.43 kcal; B: 46.9 g; T: 76.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 362.16 g; W tym cukry: 87.38 g; Bł.: 15.47 g; Sól: 4.49 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 8.15 %; Ener. z W: 60.23 %; Ener. z T: 29.94 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2375.56 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 , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL, ), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2209.64 kcal; B: 81.93 g; T: 43.6 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 381.79 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 5.14 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 66.17 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 1856.36 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 , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, ), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1809.59 kcal; B: 80.13 g; T: 48.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.38 g; W: 266.24 g; W tym cukry: 43 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 2.49 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 55.92 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 3041.38 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: **Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13**

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 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 ( GLUPSZ, JAJ, SEL, ),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml ( GLUPSZ, 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: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLUPSZ, MLE, ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez soli) \* 400 ml ( MLE, SEL, ), Gulasz warzywny dieta\* (bez soli) 150 g ( GLUPSZ, SEL, ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( MLE, ),

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Twarożek 80 g ( MLE, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1978.26 kcal; B: 87.75 g; T: 52.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 296.34 g; W tym cukry: 77.62 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 1.73 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 55.72 %; Ener. z T: 23.91 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3864.53 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( SOJ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml ( SEL, ), Gulasz warzywny dieta\* 150 g ( GLUPSZ, SEL, ), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 50 g ( RYB, SEL, ), Pomidor 80 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1856.24 kcal; B: 47.62 g; T: 48.6 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 319.75 g; W tym cukry: 84.13 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 6.91 g; WW: 29.52 Por; Ener. z B: 10.26 %; Ener. z W: 63.37 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2919.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Cukinia pieczona z olejem\* 80 g,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1707.56 kcal; B: 88.89 g; T: 40.95 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 257.11 g; W tym cukry: 47.37 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.82 g; WW: 23.43 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 21.58 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2956.14 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Jogurt truskawkowy 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,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2332.27 kcal; B: 88.1 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 368.73 g; W tym cukry: 81.7 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 8.15 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4279.28 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Cukiniapieczona z olejem\* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Baton szynkowy z kurcząt 50 g, Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g, Fasolka szparagowa z wody\* 130 g, Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2662.12 kcal; B: 96.25 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 425.18 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 43.41 g; Sól: 11.78 g; WW: 38.35 Por; Ener. z B: 14.46 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 24.82 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4534.38 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL, \_), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Jogurt truskawkowy 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, \_), Pasta z makreli wędzonej z warzywami\*\* 100 g (RYB, SEL, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2421.9 kcal; B: 80.82 g; T: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; W: 353.32 g; W tym cukry: 81.21 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 10.21 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 13.35 %; Ener. z W: 52.16 %; Ener. z T: 31.47 %; Ener. z Bł.: 3.1 %; K: 3825.58 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_),

Obiad: Brokułowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL, \_), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) b/gł 80 g (JAJ, SEL, \_), Sos koperkowy \*(bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1977.76 kcal; B: 75.45 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 280.59 g; W tym cukry: 62.76 g; Bł.: 17.81 g; Sól: 3.15 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 29.07 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3504.83 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 , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) b/gł 80 g (JAJ, SEL, \_), Sos koperkowy \*(bez glutenu, mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

## Jadłospis dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Wartości odżywcze: E: 1840.73 kcal; B: 66.95 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 8.8 g; W: 272.2 g; W tym cukry: 49.45 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 2.93 g; WW: 25.46 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 55.23 %; Ener. z T: 27.51 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3135.63 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( SOJ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml ( SEL, ), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g ( GLU PSZ, JAJ, SEL, ), Sos koperkowy \*(bez mleka) 80 ml ( GLU PSZ, ), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 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 , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g ( RYB, SEL, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2078.55 kcal; B: 76.34 g; T: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; W: 328.2 g; W tym cukry: 51.27 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 8.21 g; WW: 30.26 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 58.08 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2942.56 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( SOJ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) \* 400 ml ( SEL, ), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g ( GLU PSZ, JAJ, SEL, ), Sos koperkowy \* 80 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE, ), Marchew gotowana z olejem\* 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, ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g ( RYB, SEL, ), Pomidor b/skórki 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 Baton szynkowy z kurcząt 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2220.26 kcal; B: 87.23 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 338.37 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 7.82 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3397.98 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g ( SOJ, ), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem \* 200 ml ( MLE, SEL, ), Gulasz warzywny dieta\* 150 g ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki 120 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( MLE, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 40 g ( RYB, SEL, ), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1544.54 kcal; B: 49.74 g; T: 41.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 254.16 g; W tym cukry: 113.2 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 4.4 g; WW: 23.46 Por; Ener. z B: 12.88 %; Ener. z W: 60.39 %; Ener. z T: 24.15 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3580.61 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Papyrka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 50 g (RYB, SEL,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1640.59 kcal; B: 50.11 g; T: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 257.65 g; W tym cukry: 116.43 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 4.82 g; WW: 23.67 Por; Ener. z B: 12.22 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3614.91 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Papyrka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Gulasz warzywny dieta\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Banan 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1941.87 kcal; B: 66.41 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 301.1 g; W tym cukry: 124.38 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 6.08 g; WW: 27.62 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 56.58 %; Ener. z T: 27.13 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4138.33 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dynia z wody 80 g ,
- Obiad: Ryżowa\* 400 ml (MLE, SEL, \_), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 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, \_), 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL, \_), Jabłko pieczone 150 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, \_), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2361 kcal; B: 94.97 g; T: 71.3 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 344.21 g; W tym cukry: 52.66 g; Bł.: 26.2 g; Sól: 9.78 g; WW: 31.73 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 53.88 %; Ener. z T: 27.18 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3235.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 100 g (SOJ, \_), Papryka świeża 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, \_), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Brokułowa z ryżem brązowym (bez mleka) \* 300 ml (SEL, \_), Schab gotowany 160 g , Ziemniaki 140 g , Surówka z marchwi z olejem b/c 130 g , Fasolka szparagowa z wody\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_),
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, \_),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 100 g (SOJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_),
- Wartości odżywcze: E: 2119.81 kcal; B: 139.86 g; T: 72.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 245.41 g; W tym cukry: 43.65 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 11.61 g; WW: 21.02 Por; Ener. z B: 26.39 %; Ener. z W: 39.55 %; Ener. z T: 30.64 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4889.87 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, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Dynia z wody 80 g ,
- Obiad: Ryżowa\* 400 ml (MLE, SEL, \_), Pulpet mięsno-warzywny\* (drobiowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 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, \_), 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami\* 100 g (RYB, SEL, \_), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-13

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2381.9 kcal; B: 91.08 g; T: 74.3 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 347.1 g; W tym cukry: 53.34 g; Bł.: 27.15 g; Sól: 10.33 g; WW: 31.95 Por; Ener. z B: 15.29 %; Ener. z W: 53.73 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3160.62 mg;