

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL,), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, 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 jaj 100 g (JAJ, MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2407.24 kcal; B: 103.45 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 343.38 g; W tym cukry: 73.53 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 27.98 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3170.8 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), 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 jaj 100 g (JAJ, MLE,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2292.75 kcal; B: 102.2 g; T: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 351.66 g; W tym cukry: 77.89 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 7.36 g; WW: 32.75 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 57.14 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3042.17 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,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), pasta z wędliny drobiowej 50 g (**SOJ,**), 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2184.58 kcal; B: 95.85 g; T: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 78.49 g; Bł.: 21.12 g; Sól: 7.06 g; WW: 33.33 Por; Ener. z B: 17.55 %; Ener. z W: 60.86 %; Ener. z T: 19.55 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2946.31 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,**), Twarożek z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Sos majerankowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku\* 60 g (**GLU PSZ, SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z jaj 100 g (**JAJ, 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,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2101.16 kcal; B: 106.67 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 290.88 g; W tym cukry: 31.84 g; Bł.: 40.4 g; Sól: 9.9 g; WW: 25.05 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 47.68 %; Ener. z T: 27.83 %; Ener. z Bł.: 3.85 %; K: 3931.79 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,**), Twarożek z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Sos majerankowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Warzywa po grecku\* 130 g (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 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,**), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 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,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2163.22 kcal; B: 92.41 g; T: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 352.99 g; W tym cukry: 77.23 g; Bł.: 24.13 g; Sól: 8.04 g; WW: 32.98 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 60.81 %; Ener. z T: 19.66 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2850.67 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Mus z jabłek () z/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, \_), 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1981.09 kcal; B: 39.7 g; T: 54.86 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 348.34 g; W tym cukry: 65.34 g; Bł.: 19.88 g; Sól: 3.33 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 8.02 %; Ener. z W: 66.32 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2688.88 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 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Mus z jabłek () z/c 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, \_), Schab 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, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2188.81 kcal; B: 71.86 g; T: 35.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; W: 410.14 g; W tym cukry: 75.46 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 5.81 g; WW: 39.46 Por; Ener. z B: 13.13 %; Ener. z W: 71.78 %; Ener. z T: 14.6 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 1452.26 mg;

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

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Schab gotowany 80 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), 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 , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1876.54 kcal; B: 82.46 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; W: 283.74 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 15.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 26.86 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 57.1 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3055.22 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, \_ ),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL, \_ ),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g ( JAJ, SEL, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( JAJ, SEL, \_ ),

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

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( JAJ, SEL, \_ ),

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( MLE, \_ ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez soli)\* 400 ml ( MLE, SEL, \_ ), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g ( RYB, \_ ), Sos majerankowy \* (bez soli) 80 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku\* (bez soli) 130 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, \_ ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2040.22 kcal; B: 100.8 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 290.4 g; W tym cukry: 73.21 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 1.61 g; WW: 27.36 Por; Ener. z B: 19.76 %; Ener. z W: 53.72 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3118.21 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Twarożek z natką pietruszki 50 g ( MLE, \_ ), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml ( SEL, \_ ), Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( RYB, \_ ), Sos majerankowy \* 80 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Warzywa po grecku\* 130 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Ziemniaki 180 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 jaj 50 g ( JAJ, MLE, \_ ), Miód (25g) 1 szt , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, \_ ), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g ( GLU PSZ, SOJ, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2018.35 kcal; B: 72.76 g; T: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 345.67 g; W tym cukry: 77.68 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 6.36 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 14.42 %; Ener. z W: 63.43 %; Ener. z T: 19.48 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 2770.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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, \_), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z jaj 100 g (JAJ, 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 1833.01 kcal; B: 80.64 g; T: 51.3 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 273.85 g; W tym cukry: 60.28 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 6.85 g; WW: 24.84 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2255.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE, \_), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ, MLE, \_), Sos jogurtowy naturalny 80 g (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 jaj 100 g (JAJ, MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2633.15 kcal; B: 116.95 g; T: 65.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 397.56 g; W tym cukry: 74.02 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 5.79 g; WW: 37.28 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 56.76 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 1876.44 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE, \_), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE, \_), 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2724.09 kcal; B: 117.36 g; T: 70.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 420.19 g; W tym cukry: 112.35 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 10.62 g; WW: 39.27 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 57.64 %; Ener. z T: 23.33 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3592.88 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (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 jaj 100 g (JAJ, MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2578.85 kcal; B: 112.93 g; T: 65.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.4 g; W: 390.87 g; W tym cukry: 73.66 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 6.36 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 55.86 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 1959.54 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), 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,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2125.06 kcal; B: 85.72 g; T: 65.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 302.64 g; W tym cukry: 75.93 g; Bł.: 16.35 g; Sól: 3.05 g; WW: 28.6 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 53.89 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3042.82 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, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1939.05 kcal; B: 72.53 g; T: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.5 g; W: 290.33 g; W tym cukry: 59.3 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 2.68 g; WW: 27.31 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 56.49 %; Ener. z T: 26.12 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2746.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), 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 , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2063.08 kcal; B: 80.34 g; T: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 341.42 g; W tym cukry: 61.26 g; Bł.: 24.31 g; Sól: 7.9 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 15.58 %; Ener. z W: 61.48 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2510.16 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,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), 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 jaj 100 g (JAJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2458.56 kcal; B: 103.53 g; T: 58.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 390.29 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 6.51 g; WW: 36.92 Por; Ener. z B: 16.84 %; Ener. z W: 60.09 %; Ener. z T: 21.26 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2964.57 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,), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 200 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Warzywa po grecku\* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1397.57 kcal; B: 67.1 g; T: 39.17 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; W: 201.4 g; W tym cukry: 76.86 g; Bł.: 15.53 g; Sól: 3.48 g; WW: 18.64 Por; Ener. z B: 19.2 %; Ener. z W: 53.2 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2608.92 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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), Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 120 g, Warzywa po grecku\* 100 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 40 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1473.18 kcal; B: 65.1 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.1 g; W: 207.18 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 3.6 g; WW: 19.12 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 51.78 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2657.33 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), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 140 g, Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1888.45 kcal; B: 94.14 g; T: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.6 g; W: 255.41 g; W tym cukry: 90.3 g; Bł.: 20.71 g; Sól: 4.86 g; WW: 23.52 Por; Ener. z B: 19.94 %; Ener. z W: 49.71 %; Ener. z T: 27.99 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3404.98 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2143.35 kcal; B: 92.36 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 346.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 10.14 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 17.24 %; Ener. z W: 59.44 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2670.94 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2134.67 kcal; B: 97.68 g; T: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 346.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 9.9 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 59.68 %; Ener. z T: 18.98 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3110.94 mg;

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

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-08

**Oddział: W-WA M - PIM MSWiA**

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

Wartości odżywcze: E: 2141.87 kcal; B: 93.52 g; T: 48.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 345.89 g; W tym cukry: 57.73 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 10.04 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 2918.27 mg;