

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), 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.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), 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.**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Rzodkiew biała 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2151.76 kcal; Białko ogółem: 95.46 g; Tłuszcz: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; Węglowodany ogółem: 325.22 g; W tym cukry: 60.4 g; Błonnik pok.: 32.32 g; Sól: 9.49 g; WW: 29.34 Por; : 488.22 %; : 1129.69 %; Ener. z T: 512.99 %; Ener. z Bł.: 138.73 %; K: 3535.43 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 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.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 150 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2159.65 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; Węglowodany ogółem: 343.4 g; W tym cukry: 72 g; Błonnik pok.: 27.72 g; Sól: 9.62 g; WW: 31.63 Por; : 449.53 %; : 1127.56 %; Ener. z T: 452.16 %; Ener. z Bł.: 101.1 %; K: 3219.46 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 41.11 %; : 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynekowa drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### 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.**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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 Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2140.45 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; Węglowodany ogółem: 348.27 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 23.11 g; Sól: 8.6 g; WW: 32.64 Por; : 320.08 %; : 1069.78 %; Ener. z T: 364.94 %; Ener. z Bł.: 55.24 %; K: 3107.93 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), Kalafor gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 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.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 80 g , 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2119.55 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; W tym cukry: 27.72 g; Błonnik pok.: 42.37 g; Sól: 10.54 g; WW: 25.68 Por; : 594.27 %; : 1016.31 %; Ener. z T: 620.04 %; Ener. z Bł.: 182.11 %; K: 4225.76 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), 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.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2093.08 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; W tym cukry: 73.1 g; Błonnik pok.: 26.18 g; Sól: 9.43 g; WW: 31.92 Por; : 425.13 %; : 1135.72 %; Ener. z T: 362.19 %; Ener. z Bł.: 100.35 %; K: 3188.8 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE,**), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Zapiekanek z ziemników i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2184.1 kcal; Białko ogółem: 64.84 g; Tłuszcz: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 311.7 g; W tym cukry: 78.55 g; Błonnik pok.: 23.46 g; Sól: 3.75 g; WW: 28.7 Por; : 280.88 %; : 1047.83 %; Ener. z T: 433.42 %; Ener. z Bł.: 88.51 %; K: 2771.95 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), 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 ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE,**), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR,**), 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 , Jabłko pieczone 150 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,**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2336.96 kcal; Białko ogółem: 85.46 g; Tłuszcz: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; Węglowodany ogółem: 343.1 g; W tym cukry: 62.63 g; Błonnik pok.: 23.13 g; Sól: 6.02 g; WW: 31.85 Por; : 379.68 %; : 1001.05 %; Ener. z T: 472.91 %; Ener. z Bł.: 88.52 %; K: 2177.18 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki gotowane 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: Wartość energetyczna: 1893.17 kcal; Białko ogółem: 79.17 g; Tłuszcz: 44.22 g; Kw. tł. nasy.: 8.64 g; Węglowodany ogółem: 300.9 g; W tym cukry: 70.32 g; Błonnik pok.: 19.74 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.2 Por; : 392.41 %; : 1147.78 %; Ener. z T: 359.04 %; Ener. z Bł.: 93.41 %; K: 3859.37 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 441.27 %; : 1245.15 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.17 %; K: 4352.81 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

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

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

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( **JAJ, SEL.** ),

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 384.34 %; : 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( **MLE, GLU JĘCZ.** ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 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 ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)\* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL.** ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g , Sos pietruszkowy (bez soli)\* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE.** ), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)\* 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Twarożek 100 g ( **MLE.** ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2063.6 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 288.75 g; W tym cukry: 77.03 g; Błonnik pok.: 19.14 g; Sól: 1.77 g; WW: 27.05 Por; : 496.38 %; : 1136.27 %; Ener. z T: 493.06 %; Ener. z Bł.: 96.33 %; K: 3509.54 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( **JAJ.** ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Ziemniaki gotowane 200 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml ( **GLU PSZ, MLE.** ), 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.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE.** ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1784.51 kcal; Białko ogółem: 68.46 g; Tłuszcz: 37.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.4 g; Węglowodany ogółem: 305.75 g; W tym cukry: 71.78 g; Błonnik pok.: 22.94 g; Sól: 6.73 g; WW: 28.37 Por; : 393.77 %; : 1162.19 %; Ener. z T: 347.08 %; Ener. z Bł.: 97.73 %; K: 2843.32 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( **JAJ.** ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Ziemniaki gotowane 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 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.** ), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1723.29 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.99 g; WW: 23.64 Por; : 326.2 %; : 757.13 %; Ener. z T: 347.71 %; Ener. z Bł.: 37.58 %; K: 3471.29 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR,), 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,), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Rzodkiew biała 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,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2601.05 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 371.3 g; W tym cukry: 54.55 g; Błonnik pok.: 32.54 g; Sól: 7.9 g; WW: 33.81 Por; : 356.13 %; : 921.82 %; Ener. z T: 549.66 %; Ener. z Bł.: 119.62 %; K: 2657.47 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciążowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), 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 ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g , Filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Jogurt brzoskwiniowy 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 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,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2669.61 kcal; Białko ogółem: 112.03 g; Tłuszcz: 71.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 408.6 g; W tym cukry: 92.98 g; Błonnik pok.: 30.11 g; Sól: 12.38 g; WW: 37.92 Por; : 522.94 %; : 1391.32 %; Ener. z T: 625.66 %; Ener. z Bł.: 114.18 %; K: 3951.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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.**), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Rzodkiew biała 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.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2630.7 kcal; Białko ogółem: 89.35 g; Tłuszcz: 91.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; Węglowodany ogółem: 376.94 g; W tym cukry: 66.24 g; Błonnik pok.: 39.76 g; Sól: 7.81 g; WW: 33.66 Por; : 367.77 %; : 1096.14 %; Ener. z T: 573.97 %; Ener. z Bł.: 145.98 %; K: 2852.65 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g, 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,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, Ziemniaki gotowane 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.**), Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2062 kcal; Białko ogółem: 87.4 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 23.2 g; Węglowodany ogółem: 300.1 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.68 g; WW: 28.29 Por; : 425.69 %; : 1089.85 %; Ener. z T: 460.47 %; Ener. z Bł.: 93.92 %; K: 3993.86 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, 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,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki gotowane 180 g, Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, 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, 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: Wartość energetyczna: 1920.55 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 11.67 g; Węglowodany ogółem: 285.83 g; W tym cukry: 59.03 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 2.58 g; WW: 26.81 Por; : 423.37 %; : 1111.26 %; Ener. z T: 482.11 %; Ener. z Bł.: 94.79 %; K: 3755.46 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 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,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy (bez mleka)\* 80 ml (**GLU PSZ.**), 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, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2030.8 kcal; Białko ogółem: 88.57 g; Tłuszcz: 44.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.6 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g; W tym cukry: 60.59 g; Błonnik pok.: 24.59 g; Sól: 8.39 g; WW: 30.72 Por; : 444.78 %; : 1189.85 %; Ener. z T: 452.74 %; Ener. z Bł.: 100.3 %; K: 2910.15 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (może zawierać: MLE, GOR,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki gotowane 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,), mielona Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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,), Twarożek 50 g (MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2191.67 kcal; Białko ogółem: 89.68 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; Węglowodany ogółem: 343.21 g; W tym cukry: 75.89 g; Błonnik pok.: 22.82 g; Sól: 7.83 g; WW: 32.17 Por; : 308.94 %; : 1022.67 %; Ener. z T: 404.05 %; Ener. z Bł.: 53.92 %; K: 3195.57 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ,), Sos pietruszkowy\* 50 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki gotowane 100 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jogurt brzoskwinowy 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,), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1470.95 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz: 40.7 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; Węglowodany ogółem: 216.32 g; W tym cukry: 87.25 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 4.98 g; WW: 20.18 Por; : 386.99 %; : 989.31 %; Ener. z T: 363.48 %; Ener. z Bł.: 97.97 %; K: 3104.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka pieczony 50 g (GLU PSZ,), Sos pietruszkowy\* 50 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki gotowane 120 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1551.05 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz: 47.5 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; Węglowodany ogółem: 223.63 g; W tym cukry: 89.74 g; Błonnik pok.: 17.56 g; Sól: 5.16 g; WW: 20.73 Por; : 393.16 %; : 1073.49 %; Ener. z T: 410.74 %; Ener. z Bł.: 107.62 %; K: 3230.63 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), 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 ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka pieczony 80 g (**GLU PSZ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Rzodkiew biała 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1958.13 kcal; Białko ogółem: 89.9 g; Tłuszcz: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; W tym cukry: 96.89 g; Błonnik pok.: 23.81 g; Sól: 6.83 g; WW: 25.59 Por; : 489.3 %; : 1219.67 %; Ener. z T: 529.2 %; Ener. z Bł.: 134.61 %; K: 4186.95 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.**), Szyngowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**), 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.**), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Mus z jabłek () b/c 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2155.3 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; W tym cukry: 33.88 g; Błonnik pok.: 31.23 g; Sól: 11.44 g; WW: 31.12 Por; : 405.93 %; : 844.53 %; Ener. z T: 465.44 %; Ener. z Bł.: 64.73 %; K: 3619.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 15 g (**MLE.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-09

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 50 g ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 15 g (**MLE.**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Mus z jabłek () b/c 100 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.55 kcal; Białko ogółem: 123.87 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 332.05 g; W tym cukry: 24.77 g; Błonnik pok.: 24.5 g; Sól: 9.3 g; WW: 30.68 Por; : 621.19 %; : 948.29 %; Ener. z T: 630 %; Ener. z Bł.: 109.51 %; K: 4474.99 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Cukinia pieczona z olejem \* 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Pomidor b/skórki 50 g ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**), 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.**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Mus z jabłek () b/c 80 g , 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.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2071.43 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 47.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; Węglowodany ogółem: 323.76 g; W tym cukry: 21.08 g; Błonnik pok.: 28.44 g; Sól: 11.55 g; WW: 29.49 Por; : 513.14 %; : 892.43 %; Ener. z T: 450.86 %; Ener. z Bł.: 110.46 %; K: 3727.24 mg;