

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2,), 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 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: E: 2119.77 kcal; B: 86.49 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 346.23 g; W tym cukry: 62.69 g; Bł.: 30.79 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.66 Por; Ener. z B: 449.61 %; Ener. z W: 1243.49 %; Ener. z T: 391.22 %; Ener. z Bł.: 128.77 %; K: 3311.56 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 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 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2314.07 kcal; B: 85 g; T: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 394.43 g; W tym cukry: 103.99 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 8.03 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 365.78 %; Ener. z W: 1275.24 %; Ener. z T: 375.51 %; Ener. z Bł.: 93.29 %; K: 2975.15 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: 41.11 %; Ener. z W: 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 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 kurczątk 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2342.54 kcal; B: 86.46 g; T: 51.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 395.45 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 23.54 g; Sól: 7.04 g; WW: 37.32 Por; Ener. z B: 299.76 %; Ener. z W: 1229.79 %; Ener. z T: 377.36 %; Ener. z Bł.: 55.99 %; K: 3126.29 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,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2,), Fasolka szparagowa z wody\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* b/c 200 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2094.7 kcal; B: 98.77 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 320.79 g; W tym cukry: 43.59 g; Bł.: 46.83 g; Sól: 8.81 g; WW: 27.54 Por; Ener. z B: 582.61 %; Ener. z W: 1264.46 %; Ener. z T: 516.36 %; Ener. z Bł.: 186.34 %; K: 4564.73 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy\* 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2344.07 kcal; B: 89.2 g; T: 49.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 396.53 g; W tym cukry: 105.79 g; Bł.: 25.8 g; Sól: 7.06 g; WW: 37.23 Por; Ener. z B: 373.22 %; Ener. z W: 1293.25 %; Ener. z T: 377.13 %; Ener. z Bł.: 92.02 %; K: 3143.15 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dżem 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLUPSZ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, S02,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Ketchup 30 g (SEL,), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2249.38 kcal; B: 56.96 g; T: 86.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 319.22 g; W tym cukry: 83.07 g; Bł.: 23.09 g; Sól: 4.11 g; WW: 29.54 Por; Ener. z B: 213.49 %; Ener. z W: 1012.57 %; Ener. z T: 340.59 %; Ener. z Bł.: 89.54 %; K: 3002.17 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy\* 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz ryбно (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1951.99 kcal; B: 93.66 g; T: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; W: 329.72 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 446.03 %; Ener. z W: 1178.76 %; Ener. z T: 291.28 %; Ener. z Bł.: 104.54 %; K: 3435.65 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy (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, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1864.84 kcal; B: 69.79 g; T: 50.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.47 g; W: 289.01 g; W tym cukry: 56.72 g; Bł.: 17.31 g; Sól: 2.44 g; WW: 27.26 Por; Ener. z B: 337.19 %; Ener. z W: 1115.06 %; Ener. z T: 380.58 %; Ener. z Bł.: 90.44 %; K: 3437.04 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 441.17 %; Ener. z W: 1245.25 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.16 %; K: 4353.08 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: 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: 384.34 %; Ener. z W: 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Dżem 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, \_), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy (bez soli)\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)\* 130 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, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* (bez soli) 100 g (RYB, SEL, \_), 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, \_), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2186.65 kcal; B: 88.37 g; T: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 337.29 g; W tym cukry: 102.76 g; Bł.: 18.9 g; Sól: 1.67 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 390.26 %; Ener. z W: 1298.33 %; Ener. z T: 465.12 %; Ener. z Bł.: 88.06 %; K: 3174.75 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Miód (25g) 1 szt , 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, \_), Pulpet drobiowy 70 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy\* 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 M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 50 g (RYB, SEL, \_), Dżem 40 g , Jabłko pieczone 150 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, \_), Twaróg półtłusty 30 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1846.7 kcal; B: 59.72 g; T: 40.71 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 321.95 g; W tym cukry: 78.21 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 5.87 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 302.02 %; Ener. z W: 1234.2 %; Ener. z T: 334.66 %; Ener. z Bł.: 101.19 %; K: 2700.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Sałata zielona 10 g , 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: 1687.2 kcal; B: 88.84 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 247.11 g; W tym cukry: 42.39 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 5.98 g; WW: 22.37 Por; Ener. z B: 348.06 %; Ener. z W: 766.93 %; Ener. z T: 362.27 %; Ener. z Bł.: 46.12 %; K: 2863.33 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLU PSZ, MLE, \_), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2, \_), 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, \_), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, \_), Ogórek kiszony 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: 2706.6 kcal; B: 93.64 g; T: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; W: 393.47 g; W tym cukry: 90.78 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.88 Por; Ener. z B: 391.77 %; Ener. z W: 1088.36 %; Ener. z T: 489.43 %; Ener. z Bł.: 100.19 %; K: 2163.49 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana 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, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2803.44 kcal; B: 105.8 g; T: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 479.26 g; W tym cukry: 140.81 g; Bł.: 41.56 g; Sól: 9.34 g; WW: 44.01 Por; Ener. z B: 515.01 %; Ener. z W: 1739.4 %; Ener. z T: 490.28 %; Ener. z Bł.: 150.64 %; K: 4089.85 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Pierogi ukraińskie \* 300 g (GLUPSZ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, S02,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,), Ogórek kiszony 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,), Ser topiony 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2654.91 kcal; B: 87.55 g; T: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; W: 360.71 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 9.26 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 392.01 %; Ener. z W: 1079.19 %; Ener. z T: 578.09 %; Ener. z Bł.: 122.31 %; K: 2296.62 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,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos pietruszkowy (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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL,), 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2241.23 kcal; B: 76.66 g; T: 64.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 345.78 g; W tym cukry: 101.62 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 2.91 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 13.68 %; Ener. z W: 58.15 %; Ener. z T: 25.7 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3798.82 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,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, Ziemniaki 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: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (**RYB, SEL, \_**), 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2106.73 kcal; B: 68.23 g; T: 58.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; W: 333.35 g; W tym cukry: 89.22 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 2.72 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 12.96 %; Ener. z W: 59.5 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3440.07 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 , Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, \_**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 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 (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 , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (**RYB, SEL, \_**), 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, \_**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Baton szynkowy z kurczątk 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2177.16 kcal; B: 74.35 g; T: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 9.51 g; W: 382.15 g; W tym cukry: 91.19 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.81 g; WW: 35.67 Por; Ener. z B: 352.97 %; Ener. z W: 1333.3 %; Ener. z T: 398.1 %; Ener. z Bł.: 94 %; K: 2671.9 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE, \_**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), mielona Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, \_**), Dżem 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 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, \_**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (**RYB, SEL, \_**), 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, \_**), mielony Baton szynkowy z kurczątk 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2357.61 kcal; B: 87.21 g; T: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 388.56 g; W tym cukry: 104.56 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.69 Por; Ener. z B: 289.52 %; Ener. z W: 1160.57 %; Ener. z T: 396.88 %; Ener. z Bł.: 45.88 %; K: 3137.59 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (**MLE, \_**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ, \_**), Masło extra 82% 5 g (**MLE, \_**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE, \_**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy\* 50 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 100 g, Marchew gotowana z olejem\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (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, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 50 g (RYB, SEL, \_), Ogórek kiszony 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, \_), Twaróg półtłusty 30 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1520.69 kcal; B: 64.52 g; T: 38.32 g; Kw. tł. nasy.: 16.53 g; W: 237.22 g; W tym cukry: 99.3 g; Bł.: 16.33 g; Sól: 3.84 g; WW: 22.25 Por; Ener. z B: 323.74 %; Ener. z W: 1036.32 %; Ener. z T: 297.98 %; Ener. z Bł.: 93.77 %; K: 3097.52 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 120 g, Marchew gotowana z olejem\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 50 g (RYB, SEL, \_), Ogórek kiszony 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, \_), Twaróg półtłusty 30 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1621.91 kcal; B: 64.82 g; T: 46.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 245.04 g; W tym cukry: 101.31 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 4.16 g; WW: 22.93 Por; Ener. z B: 342.55 %; Ener. z W: 1116.02 %; Ener. z T: 361.75 %; Ener. z Bł.: 98.58 %; K: 3164.66 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

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

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL, \_), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2017.23 kcal; B: 85.43 g; T: 51.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 111.04 g; Bł.: 23.25 g; Sól: 6.23 g; WW: 29.21 Por; Ener. z B: 452.48 %; Ener. z W: 1332.81 %; Ener. z T: 414.73 %; Ener. z Bł.: 122.43 %; K: 4075.29 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, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (b/brokula, b/kalafiora)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2265.59 kcal; B: 91.46 g; T: 47.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.7 g; W: 379.98 g; W tym cukry: 55.52 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 394.42 %; Ener. z W: 1183.86 %; Ener. z T: 364.67 %; Ener. z Bł.: 109.36 %; K: 2945.53 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, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Dynia z wody 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, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny\* 100 g (RYB, SEL, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2266.4 kcal; B: 92.73 g; T: 46.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 380.61 g; W tym cukry: 43.11 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 8.88 g; WW: 34.84 Por; Ener. z B: 510.01 %; Ener. z W: 1300.24 %; Ener. z T: 393.16 %; Ener. z Bł.: 159.22 %; K: 3675.5 mg;