

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), 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,), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ,), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2254.22 kcal; B: 75.6 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 346.23 g; W tym cukry: 66.4 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 7.12 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 13.41 %; Ener. z W: 55.73 %; Ener. z T: 27.55 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3276.96 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2097.36 kcal; B: 77.2 g; T: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 337.96 g; W tym cukry: 73.88 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 7.91 g; WW: 31.21 Por; Ener. z B: 14.72 %; Ener. z W: 59.66 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2892.25 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2124.04 kcal; B: 80.63 g; T: 53.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 339.77 g; W tym cukry: 75.74 g; Bł.: 21.38 g; Sól: 6.51 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 59.96 %; Ener. z T: 22.7 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3043.89 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Jabłko 150 g ,
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ,), Rzodkiew biała 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2345.33 kcal; B: 95.57 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; W: 338.53 g; W tym cukry: 61.61 g; Bł.: 53.7 g; Sól: 8.33 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 16.3 %; Ener. z W: 48.58 %; Ener. z T: 29.25 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4621.27 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2117.36 kcal; B: 80 g; T: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 339.36 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 7.26 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 59.64 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3004.25 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2143.12 kcal; B: 39.38 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 335.81 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 24.37 g; Sól: 3.53 g; WW: 31.31 Por; Ener. z B: 7.35 %; Ener. z W: 58.13 %; Ener. z T: 32.26 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4136.96 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), 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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2038.18 kcal; B: 85.65 g; T: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 317.59 g; W tym cukry: 68.03 g; Bł.: 25.4 g; Sól: 4.99 g; WW: 29.25 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 23.3 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2888.2 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: Ziemniaki 180 g , Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g , Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1796.96 kcal; B: 70.93 g; T: 47.03 g; Kw. tł. nasy.: 11.48 g; W: 280.03 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 20.76 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.98 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 57.71 %; Ener. z T: 23.55 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3781.25 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , 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 ,

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

Wartości odżywcze: E: 1345.26 kcal; B: 59.51 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 151.44 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 10.9 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.02 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 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 (GLUPSZ, JAJ, SEL,),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1413.81 kcal; B: 69.11 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; W: 167.86 g; W tym cukry: 42.76 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.38 g; WW: 15.07 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml ( MLE, SEL, \_ ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron (bez soli) 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Brokuł gotowany (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, \_ ), Twaróg półtłusty 100 g ( MLE, \_ ), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)\* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1993.09 kcal; B: 94.89 g; T: 57.1 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 279.71 g; W tym cukry: 65.5 g; Bł.: 15.59 g; Sól: 1.11 g; WW: 26.4 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 3317.49 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( SOJ, MLE, \_ ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 100 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Brokuł gotowany\* 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, \_ ), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( SOJ, \_ ), Dżem 30 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1789.45 kcal; B: 55.27 g; T: 41.36 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 309.06 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 5.64 g; WW: 28.65 Por; Ener. z B: 12.36 %; Ener. z W: 64.22 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2468.29 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, \_ ), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Schab gotowany 80 g , Makaron 180 g ( GLU PSZ, \_ ), 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1606.06 kcal; B: 84.12 g; T: 35.91 g; Kw. tł. nasy.: 15.81 g; W: 247.72 g; W tym cukry: 46.08 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 4.58 g; WW: 22.6 Por; Ener. z B: 20.95 %; Ener. z W: 56.16 %; Ener. z T: 20.13 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2620.36 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, \_ ), Twarożek 100 g ( MLE, \_ ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Makaron z warzywami i serem żółtym\* 300 g ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Pasztet z ciecierzycy 100 g ( JAJ, \_ ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2289.04 kcal; B: 80.45 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 357.68 g; W tym cukry: 69.06 g; Bł.: 25.72 g; Sól: 5.51 g; WW: 33.24 Por; Ener. z B: 14.06 %; Ener. z W: 58.01 %; Ener. z T: 25.33 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3281.98 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek 50 g (MLE), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany\* 130 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE), Jabłko 150 g,

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), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2532.71 kcal; B: 97.84 g; T: 61.88 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 413.94 g; W tym cukry: 115.59 g; Bł.: 40.03 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.38 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 59.05 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 4361.29 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron z warzywami i serem żółtym\* 300 g (GLU PSZ, MLE), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL), 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), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2508.33 kcal; B: 68.48 g; T: 95.97 g; Kw. tł. nasy.: 47.06 g; W: 354.61 g; W tym cukry: 69.49 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 6.78 g; WW: 32.32 Por; Ener. z B: 10.92 %; Ener. z W: 51.33 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3186.83 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL), Łopatką wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2024.62 kcal; B: 71.53 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 293.87 g; W tym cukry: 73.28 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 2.9 g; WW: 27.47 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 54.33 %; Ener. z T: 28.71 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4129.2 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, Filet z kurczaka gotowany 40 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: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g , Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1891.52 kcal; B: 63.14 g; T: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 281.48 g; W tym cukry: 60.91 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 2.69 g; WW: 26.2 Por; Ener. z B: 13.35 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3771.7 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1999.95 kcal; B: 71.93 g; T: 49.5 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; W: 326.63 g; W tym cukry: 62.71 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 6.95 g; WW: 30.19 Por; Ener. z B: 14.39 %; Ener. z W: 60.6 %; Ener. z T: 22.28 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2646.75 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 Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyńka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1974.98 kcal; B: 80.22 g; T: 41.12 g; Kw. tł. nasy.: 19.4 g; W: 330.17 g; W tym cukry: 76 g; Bł.: 22.55 g; Sól: 7.14 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 62.3 %; Ener. z T: 18.74 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3884.76 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), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL), Makaron 120 g (GLU PSZ), Brokuł gotowany\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1367.29 kcal; B: 58.67 g; T: 38.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.07 g; W: 202.91 g; W tym cukry: 77.13 g; Bł.: 13.61 g; Sól: 3.5 g; WW: 18.94 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2658.66 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, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE, \_), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 120 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1452.63 kcal; B: 58.32 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 209.06 g; W tym cukry: 80.07 g; Bł.: 14.67 g; Sól: 3.87 g; WW: 19.44 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 53.53 %; Ener. z T: 28.31 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2800.36 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, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 140 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1712.05 kcal; B: 71.6 g; T: 49.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 254.02 g; W tym cukry: 87.12 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 5.57 g; WW: 23.47 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 54.82 %; Ener. z T: 26.01 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3301.14 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, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml ( MLE, \_ ), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( SOJ, \_ ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2225.85 kcal; B: 82.7 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 357.53 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 8.29 g; WW: 32.74 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2917.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( MLE, \_ ), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( SOJ, MLE, \_ ), 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, \_ ), Twarożek 50 g ( MLE, \_ ), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g ( SEL, \_ ), Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml ( MLE, \_ ), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Pasztet z ciecierzycy 100 g ( JAJ, \_ ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2159.47 kcal; B: 87.43 g; T: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 311.49 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 49.31 g; Sól: 6.77 g; WW: 26.3 Por; Ener. z B: 16.19 %; Ener. z W: 48.56 %; Ener. z T: 29.32 %; Ener. z Bł.: 4.57 %; K: 4462.43 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, \_ ), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( SOJ, MLE, \_ ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), 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, \_ ), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml ( MLE, \_ ), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( SOJ, \_ ), 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, \_ ), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-12

**Oddział: W-WA M - PIM MSWiA**

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

Wartości odżywcze: E: 2411.2 kcal; B: 87.85 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 10.82 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2931.91 mg;