

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-12

### 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 gotowany 80 g, 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: 2119.09 kcal; Białko ogółem: 94.68 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; Węglowodany ogółem: 321.93 g; W tym cukry: 60.39 g; Błonnik pok.: 32.22 g; Sól: 9.52 g; WW: 29.02 Por; : 17.87 %; : 54.69 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3525.65 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 gotowany 80 g, 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: 2126.98 kcal; Białko ogółem: 93.9 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; Węglowodany ogółem: 340.11 g; W tym cukry: 71.99 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 9.64 g; WW: 31.31 Por; : 17.66 %; : 58.77 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3209.69 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; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki 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: 2024-03-12

### 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; : 16.12 %; : 60.76 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; 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 gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki gotowane 180 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), Kalafior 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: 2086.88 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; W tym cukry: 27.71 g; Błonnik pok.: 42.27 g; Sól: 10.56 g; WW: 25.36 Por; : 19.66 %; : 48.63 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4215.98 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 gotowany 80 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.**), 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: 2060.41 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz: 42.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.5 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; W tym cukry: 73.09 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.45 g; WW: 31.6 Por; : 17.72 %; : 61.09 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3179.02 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 dniu: 2024-03-12

### 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 wykwinтна 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; : 11.88 %; : 52.79 %; Ener. z T: 33.43 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; 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 wykwinтна 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; : 14.63 %; : 54.77 %; Ener. z T: 28.66 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; 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; : 16.73 %; : 59.41 %; Ener. z T: 21.02 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; 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; : 17.49 %; : 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-12

### 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; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; 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; : 21.15 %; : 52.26 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; 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; : 15.35 %; : 63.39 %; Ener. z T: 18.7 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; 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: 2024-03-12

### 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; : 20.34 %; : 54.77 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; 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; : 13.75 %; : 52.1 %; Ener. z T: 30.79 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2657.47 mg;

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

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,), Ziemiaki gotowane 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , 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 brzoskwinowy 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,), Szykowa 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: 2636.94 kcal; Białko ogółem: 111.26 g; Tłuszcz: 69.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 405.31 g; W tym cukry: 92.97 g; Błonnik pok.: 30 g; Sól: 12.41 g; WW: 37.6 Por; : 16.88 %; : 56.93 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3941.86 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: 2024-03-12

### 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; : 13.59 %; : 51.27 %; Ener. z T: 31.16 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; 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; : 16.95 %; : 54.7 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; 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; : 16.69 %; : 55.76 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; 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 gotowany 80 g, 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, 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-12

### 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: 1998.13 kcal; Białko ogółem: 87.8 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; W tym cukry: 60.58 g; Błonnik pok.: 24.48 g; Sól: 8.42 g; WW: 30.4 Por; : 17.58 %; : 60.76 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2900.38 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; : 16.37 %; : 58.47 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; 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 gotowany 50 g , 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: 1450.53 kcal; Białko ogółem: 67.49 g; Tłuszcz: 39.54 g; Kw. tł. nasy.: 16.47 g; Węglowodany ogółem: 214.26 g; W tym cukry: 87.24 g; Błonnik pok.: 15.78 g; Sól: 5 g; WW: 19.98 Por; : 18.61 %; : 54.74 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3098.15 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 gotowany 50 g , 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: 2024-03-12

### 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: 1530.63 kcal; Białko ogółem: 65.89 g; Tłuszcz: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; Węglowodany ogółem: 221.58 g; W tym cukry: 89.73 g; Błonnik pok.: 17.5 g; Sól: 5.18 g; WW: 20.53 Por; : 17.22 %; : 53.33 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3224.52 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JEĆZ.**), 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 gotowany 80 g , 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 brzoskwiowy 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: 1925.46 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; W tym cukry: 96.88 g; Błonnik pok.: 23.7 g; Sól: 6.85 g; WW: 25.27 Por; : 18.52 %; : 52.25 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 4177.17 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 , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.**), 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; : 17.28 %; : 57.71 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3619.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-12

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 60 g , 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 ,

PD: Jabłko pieczone 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1465.29 kcal; Białko ogółem: 71.38 g; Tłuszcz: 20.86 g; Kw. tł. nasy.: 5.18 g; Węglowodany ogółem: 258.46 g; W tym cukry: 85.71 g; Błonnik pok.: 20.01 g; Sól: 5.94 g; WW: 23.9 Por; : 19.49 %; : 65.09 %; Ener. z T: 12.81 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3010.03 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 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, parzony w 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 , Dynia z wody 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,**), Szynkowa 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; : 18.24 %; : 57.03 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3727.24 mg;