

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), 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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2373.64 kcal; Białko ogółem: 91.31 g; Tłuszcz: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; Węglowodany ogółem: 391.78 g; W tym cukry: 102.61 g; Błonnik pok.: 32.06 g; Sól: 7.74 g; WW: 36.03 Por; : 15.39 %; : 60.62 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2832.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2416.35 kcal; Białko ogółem: 84.57 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; Węglowodany ogółem: 406.92 g; W tym cukry: 131.38 g; Błonnik pok.: 21.16 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.59 Por; : 14 %; : 63.86 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2437.86 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 owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki gotowane 180 g , Cukinia pieczona 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2393.19 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 66.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; Węglowodany ogółem: 374.11 g; W tym cukry: 108.29 g; Błonnik pok.: 18.4 g; Sól: 7.83 g; WW: 35.66 Por; : 14.61 %; : 59.45 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3713.88 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,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , Cukinia pieczona z olejem \* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: 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 ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2344.42 kcal; Białko ogółem: 102.3 g; Tłuszcz: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; Węglowodany ogółem: 337.81 g; W tym cukry: 34.78 g; Błonnik pok.: 53.87 g; Sól: 9.63 g; WW: 28.38 Por; : 17.45 %; : 48.45 %; Ener. z T: 28.34 %; Ener. z Bł.: 4.6 %; K: 4329.79 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2387.04 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 408.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Błonnik pok.: 19.66 g; Sól: 8.17 g; WW: 39 Por; : 13.43 %; : 65.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2416.86 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Cebula smażona B 50 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , 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 ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2378.49 kcal; Białko ogółem: 52.54 g; Tłuszcz: 95.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.74 g; Węglowodany ogółem: 337.53 g; W tym cukry: 79.8 g; Błonnik pok.: 21.86 g; Sól: 4 g; WW: 31.75 Por; : 8.84 %; : 53.09 %; Ener. z T: 36.27 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4254.83 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g , Miód (25g) 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Cebula smażona B 50 g , Surówka żydowska z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.59 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; Węglowodany ogółem: 369.7 g; W tym cukry: 49.24 g; Błonnik pok.: 22.18 g; Sól: 6.16 g; WW: 34.9 Por; : 13.52 %; : 58.79 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3571.37 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,), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 80 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2059.24 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 316.19 g; W tym cukry: 69.86 g; Błonnik pok.: 18.23 g; Sól: 1.93 g; WW: 29.89 Por; : 16.53 %; : 57.88 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2996.36 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,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 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.), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.76 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 349.41 g; W tym cukry: 131.89 g; Błonnik pok.: 12.01 g; Sól: 1.16 g; WW: 33.79 Por; : 18.44 %; : 60.44 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 2950.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 30 g , Pomidor 80 g , Dżem 30 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 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.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Miód (25g) 1 szt , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1980.46 kcal; Białko ogółem: 63.95 g; Tłuszcz: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; Węglowodany ogółem: 348.49 g; W tym cukry: 112.12 g; Błonnik pok.: 17.55 g; Sól: 5.14 g; WW: 33.13 Por; : 12.92 %; : 66.84 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2347.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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,**), Schab gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy naturalny 200 g (**MLE,**), 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 ,
- 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: 1714.83 kcal; Białko ogółem: 73.33 g; Tłuszcz: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; Węglowodany ogółem: 277.92 g; W tym cukry: 44.28 g; Błonnik pok.: 18.7 g; Sól: 5.15 g; WW: 25.95 Por; : 17.11 %; : 60.46 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2322.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek Fromage 80 g (**GLU PSZ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Tofu 50 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2567.04 kcal; Białko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 383.51 g; W tym cukry: 106.97 g; Błonnik pok.: 20.06 g; Sól: 6 g; WW: 36.46 Por; : 14.2 %; : 56.63 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2782.14 mg;

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

- Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**),
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2785.66 kcal; Białko ogółem: 103.77 g; Tłuszcz: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; Węglowodany ogółem: 461.99 g; W tym cukry: 150.46 g; Błonnik pok.: 25.71 g; Sól: 9.71 g; WW: 43.7 Por; : 14.9 %; : 62.65 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2954.57 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), 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 80 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.74 kcal; Białko ogółem: 87.1 g; Tłuszcz: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; Węglowodany ogółem: 376.82 g; W tym cukry: 106.61 g; Błonnik pok.: 26.9 g; Sól: 6.57 g; WW: 35.11 Por; : 13.87 %; : 55.7 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2865.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.37 kcal; Białko ogółem: 79.45 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; Węglowodany ogółem: 360.73 g; W tym cukry: 130.45 g; Błonnik pok.: 11.07 g; Sól: 2.1 g; WW: 34.97 Por; : 13.72 %; : 60.38 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: .96 %; K: 2778.72 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, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) b/gl 80 g (JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.4 kcal; Białko ogółem: 70.36 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 12.58 g; Sól: 2.16 g; WW: 30.19 Por; : 13.18 %; : 56.6 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 1.18 %; K: 2870.26 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, Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 180 g , Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**), Sos pietruszkowy (bez mleka)\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Cukinia pieczona 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.85 kcal; Białko ogółem: 80.63 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; Węglowodany ogółem: 370.26 g; W tym cukry: 77.04 g; Błonnik pok.: 20.83 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.94 Por; : 14.05 %; : 60.88 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2604.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, SEL,**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE,**), Cukinia pieczona 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.56 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; Węglowodany ogółem: 367.66 g; W tym cukry: 91.58 g; Błonnik pok.: 20.34 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.74 Por; : 15.42 %; : 58.75 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4040.2 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (**MLE, GLU OW,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Pomarańcza 70 g ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 200 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ryż na sypko 100 g , Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1531.35 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz: 37.9 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; Węglowodany ogółem: 241.57 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 10.64 g; Sól: 3.32 g; WW: 23.15 Por; : 16.85 %; : 60.32 %; Ener. z T: 22.27 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2167.04 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 70 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 120 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1656.48 kcal; Białko ogółem: 64.75 g; Tłuszcz: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 257.17 g; W tym cukry: 120.23 g; Błonnik pok.: 12.09 g; Sól: 3.66 g; WW: 24.56 Por; : 15.64 %; : 59.18 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2329.8 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 70 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2034.37 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 318.75 g; W tym cukry: 134.12 g; Błonnik pok.: 16.39 g; Sól: 5.19 g; WW: 30.28 Por; : 15.82 %; : 59.45 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 2794.83 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.63 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; Węglowodany ogółem: 397.05 g; W tym cukry: 58.59 g; Błonnik pok.: 29.66 g; Sól: 11.22 g; WW: 36.76 Por; : 14.45 %; : 58.49 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2906.59 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 150 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,),

Kolacja: 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 ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2530.33 kcal; Białko ogółem: 130.66 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; Węglowodany ogółem: 357.04 g; W tym cukry: 75.81 g; Błonnik pok.: 16.95 g; Sól: 8.38 g; WW: 34.07 Por; : 20.65 %; : 53.76 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3769.47 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), 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,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2364.49 kcal; Białko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.3 g; Węglowodany ogółem: 374.51 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 31.58 g; Sól: 11 g; WW: 34.33 Por; : 14.51 %; : 58.01 %; Ener. z T: 24.13 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2948.51 mg;