

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,), 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,), Ser żółty 50 g (MLE,), Papryka świeża 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,), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2363.33 kcal; B: 92.16 g; T: 74 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W: 349.33 g; W tym cukry: 59.96 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 10.63 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 53.51 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3797.67 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2236.44 kcal; B: 91.67 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.2 g; W tym cukry: 86.19 g; Bł.: 22.7 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.63 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.8 %; Ener. z T: 20.11 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3445.43 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLU PSZ, SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2269.08 kcal; B: 96.7 g; T: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 368.26 g; W tym cukry: 87.27 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 6.83 g; WW: 34.96 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 61.49 %; Ener. z T: 20.17 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3513.31 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ**), 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**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR**), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Papryka świeża 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2294.24 kcal; B: 108.56 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 36.22 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 9.42 g; WW: 28.36 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 49.19 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4955.66 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**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 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**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2235.79 kcal; B: 91.64 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 368.05 g; W tym cukry: 86.09 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 7.6 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3435.76 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Buraczki gotowane 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**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1855.2 kcal; B: 41.41 g; T: 62.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 291.68 g; W tym cukry: 66.88 g; Bł.: 20.1 g; Sól: 3.93 g; WW: 27.27 Por; Ener. z B: 8.93 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3637.38 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, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 1920.52 kcal; B: 103.41 g; T: 36.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 304.59 g; W tym cukry: 58.56 g; Bł.: 19.34 g; Sól: 4.61 g; WW: 28.63 Por; Ener. z B: 21.54 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 17.11 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3876.13 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana 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: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (**SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Mus z jabłek prażonych 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, Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,prażonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1908.68 kcal; B: 76.72 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.3 g; W: 303.69 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 14.95 g; Sól: 2.93 g; WW: 28.85 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 60.51 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3074.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

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

II ŚN: 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,

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), 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,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (**GLUPSZ, JAJ**), Sos jarzynowy\* (bez soli) 80 ml (**GLUPSZ, SEL**), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Buraczki gotowane b/soli 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2150.56 kcal; B: 110.89 g; T: 51.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 320.69 g; W tym cukry: 86.08 g; Bł.: 18.64 g; Sól: 1.72 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 20.62 %; Ener. z W: 56.18 %; Ener. z T: 21.46 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 4159.68 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy\* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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,**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 40 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,**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1981.53 kcal; B: 67.19 g; T: 40.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.71 g; W: 348.69 g; W tym cukry: 70.95 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.66 g; WW: 32.78 Por; Ener. z B: 13.56 %; Ener. z W: 65.95 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3121.89 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: 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,**), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: 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,**), Schab gotowany 50 g, Mus z jablek prażonych 80 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: E: 1766.56 kcal; B: 94.39 g; T: 34.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.03 g; W: 283.94 g; W tym cukry: 65.8 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 5.77 g; WW: 26.06 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 17.44 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3428.55 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,**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Buraczki gotowane 130 g, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), 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,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 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,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2558.92 kcal; B: 83.79 g; T: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 378.91 g; W tym cukry: 79.35 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 6.17 g; WW: 35.01 Por; Ener. z B: 13.1 %; Ener. z W: 54.66 %; Ener. z T: 29.88 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3917.46 mg;

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

- Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLU PSZ, SOJ,**), Pomidor 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-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy\* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem\* 130 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Papryka świeża 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**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2687.54 kcal; B: 111.37 g; T: 68.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.2 g; W: 420.85 g; W tym cukry: 108.82 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 8.92 g; WW: 39.43 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 58.5 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4427.5 mg;

#### 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-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), 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**), Ser żółty 50 g (**MLE**), Papryka świeża 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**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2725.06 kcal; B: 84.81 g; T: 108.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 372.17 g; W tym cukry: 69.39 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 9.26 g; WW: 33.42 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 35.84 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4095.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 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: E: 2004.43 kcal; B: 85.79 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 301.15 g; W tym cukry: 84.87 g; Bł.: 14.55 g; Sól: 2.51 g; WW: 28.69 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3993.36 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (**JAJ**), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Mus z jabłek prażonych 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: E: 1873.62 kcal; B: 79.43 g; T: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.25 g; W: 289.95 g; W tym cukry: 68.75 g; Bł.: 14.79 g; Sól: 2.45 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 16.96 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3821.14 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 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: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2051.14 kcal; B: 82.42 g; T: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 10.13 g; W: 357.51 g; W tym cukry: 70.18 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 8.06 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 65.42 %; Ener. z T: 16.98 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3167.84 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ.), Mus z jabłek prażonych 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 2371.93 kcal; B: 97.59 g; T: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 399.51 g; W tym cukry: 123.81 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 6.77 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 64.06 %; Ener. z T: 19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3410.38 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ.), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Płatki owsiane na mleku 130 ml (MLE, GLU OW.),

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 200 ml (GLUPSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy \* 50 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki 100 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1567.47 kcal; B: 69.92 g; T: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; W: 225.71 g; W tym cukry: 67.99 g; Bł.: 16.66 g; Sól: 5.4 g; WW: 21 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 53.35 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2563.03 mg;

#### 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 (GLUPSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ.), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL.), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ.), Sos jarzynowy \* 50 ml (GLUPSZ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE), Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1798.02 kcal; B: 79.47 g; T: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 251.38 g; W tym cukry: 72.56 g; Bł.: 19.13 g; Sól: 5.98 g; WW: 23.33 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 51.67 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2984.94 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 (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 140 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2069.04 kcal; B: 91.83 g; T: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.1 g; W: 295.37 g; W tym cukry: 80.98 g; Bł.: 23.16 g; Sól: 7.3 g; WW: 27.35 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 52.63 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3503.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ), Mus z jabłek ( ) b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Dynia z wody 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2277.66 kcal; B: 94.82 g; T: 58.6 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 352.95 g; W tym cukry: 53.6 g; Bł.: 26 g; Sól: 8.94 g; WW: 32.66 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 57.42 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3295.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (GLUPSZ, SOJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLUPSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w w dniu: 2024-02-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

PD: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ<sub>i</sub>**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ<sub>i</sub>**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ<sub>i</sub>**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ<sub>i</sub>**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**),

Wartości odżywcze: E: 2339.01 kcal; B: 99.05 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; W: 368.94 g; W tym cukry: 66.78 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 9.49 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 59.33 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3360.89 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (**GLUPSZ, SOJ<sub>i</sub>**), Pomidor b/skórki 70 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE<sub>i</sub>**), Dynia z wody 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL<sub>i</sub>**), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (**GLUPSZ, JAJ<sub>i</sub>**), Sos jarzynowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL<sub>i</sub>**), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE<sub>i</sub>**), Cukinia pieczona z olejem\* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2225.01 kcal; B: 96.63 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 329.52 g; W tym cukry: 44.16 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 9.14 g; WW: 30.6 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 54.99 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3650.32 mg;