

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ<sub>1</sub>**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE<sub>1</sub>**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szynekowa 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: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2380.47 kcal; B: 95.56 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 380.14 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.03 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2663.93 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ<sub>1</sub>**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE<sub>1</sub>**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szynekowa 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: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2413.22 kcal; B: 90.95 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 402.23 g; W tym cukry: 121.48 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 8.2 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2929.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), 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 pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), mielona Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), mielona Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ<sub>1</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2327.52 kcal; B: 89.34 g; T: 54 g; Kw. tł. nasy.: 22.3 g; W: 381.61 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 8.53 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 61.73 %; Ener. z T: 20.88 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3354.84 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>1</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ<sub>1</sub>**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml,
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ.**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunkowa 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 b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2359.28 kcal; B: 112.69 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 329.68 g; W tym cukry: 29.32 g; Bł.: 48.76 g; Sól: 9.93 g; WW: 28.06 Por; Ener. z B: 19.11 %; Ener. z W: 47.63 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 4.13 %; K: 4085.07 mg;

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Makaron 180 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE.**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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.**), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor b/skórki 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2318.25 kcal; B: 84.13 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 404.85 g; W tym cukry: 121.98 g; Bł.: 21.8 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.38 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 66.09 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2842.36 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE.**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (**MLE.**), Pomidor 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.**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1873.76 kcal; B: 51.1 g; T: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 294.35 g; W tym cukry: 66.26 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 3.91 g; WW: 27.18 Por; Ener. z B: 10.91 %; Ener. z W: 58.19 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3376.03 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.**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Pierogi ukraińskie \* 300 g (**GLU PSZ, MLE.**), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 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.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2300.07 kcal; B: 91.45 g; T: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 340.09 g; W tym cukry: 66.39 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 4.05 g; WW: 31.72 Por; Ener. z B: 15.9 %; Ener. z W: 55.41 %; Ener. z T: 26.77 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3371.62 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 , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 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: 1871.62 kcal; B: 80.9 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.88 g; W: 292.65 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 17.7 g; Sól: 2.33 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 58.76 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4108.86 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 z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/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 , Pomidor 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: E: 2178.25 kcal; B: 105.88 g; T: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 343.33 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 14.93 g; Sól: 1.34 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3329.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### 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**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ**), Dżem 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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 30 g, Pomidor 80 g, Miód (25g) 1 szt, 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**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2086.59 kcal; B: 59.65 g; T: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 390.6 g; W tym cukry: 118.48 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 6.93 g; WW: 37.12 Por; Ener. z B: 11.44 %; Ener. z W: 71.06 %; Ener. z T: 16.27 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2313.73 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, Banan 150 g

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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: E: 1828.08 kcal; B: 89.11 g; T: 42.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.28 g; W: 285.65 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 5.99 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 19.5 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 4063.58 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180 g (**GLU PSZ**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/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**), Ser żółty 50 g (**MLE**), 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**), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2412.42 kcal; B: 95.5 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 368.45 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 9 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 15.83 %; Ener. z W: 57.7 %; Ener. z T: 25.48 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2415.73 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**może zawierać: MLE, GOR**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ**),

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, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2639.01 kcal; B: 97.36 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 459.68 g; W tym cukry: 133.07 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 10.87 g; WW: 42.76 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 64.64 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3285.47 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami \* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2526.15 kcal; B: 103.8 g; T: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W: 379.83 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 8.93 g; WW: 35.02 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2663.93 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2217.13 kcal; B: 83.45 g; T: 77.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 301.59 g; W tym cukry: 74.14 g; Bł.: 17.28 g; Sól: 3.8 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 51.29 %; Ener. z T: 31.58 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 4370.84 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, Schab gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ,), Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 50 g, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1925.71 kcal; B: 79.11 g; T: 51.18 g; Kw. tł. nasy.: 9.95 g; W: 292.04 g; W tym cukry: 61.5 g; Bł.: 17.52 g; Sól: 2.52 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 57.02 %; Ener. z T: 23.92 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4399.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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

Wartości odżywcze: E: 2192.74 kcal; B: 78.68 g; T: 48.36 g; Kw. tł. nasy.: 11.45 g; W: 371.65 g; W tym cukry: 63.17 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 8.95 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 63.4 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2893.32 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2270.93 kcal; B: 85.17 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 372.44 g; W tym cukry: 92.32 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.92 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 61.48 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4171.47 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne 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,), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Papryka świeża 50 g,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 100 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1747.61 kcal; B: 72.43 g; T: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 16.6 g; W: 281.69 g; W tym cukry: 126.5 g; Bł.: 11.97 g; Sól: 6.43 g; WW: 27.02 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 61.73 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 1850.86 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Papryka świeża 50 g,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 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, Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 1838.66 kcal; B: 71.98 g; T: 48.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 289.42 g; W tym cukry: 119.72 g; Bł.: 14.44 g; Sól: 6.68 g; WW: 27.53 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 59.82 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 2148.14 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 50g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Ogórek kiszony 80g , Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50g (**GLU PSZ**), Baton szynkowy z kurcząt 30g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR**), Papryka świeża 50g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 140g (**GLU PSZ**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g , Pomidor 80g , Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5g (**MLE**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30g (**SOJ**), Sałata zielona 10g ,

Wartości odżywcze: E: 2119.04 kcal; B: 84.79 g; T: 56.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 330.71 g; W tym cukry: 125.02 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 8.7 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 59.02 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 2488.93 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (**SOJ**), Dynia z wody 80g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (**SOJ**), Mus z jabłek () b/c 150g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180g (**GLU PSZ**), Klopsik drobiowy z udźca 80g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Fasolka szparagowa z wody\* 130g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150g , Wafle ryżowe 30g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g , Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2383 kcal; B: 87.53 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 393.42 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 11.17 g; WW: 36.2 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 60.83 %; Ener. z T: 21.03 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2560.38 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10g (**MLE**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40g (**SOJ**), Pomidor b/skórki 80g , Sałata zielona 20g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g (**SOJ**), Mus z jabłek () b/c 150g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Klopsik drobiowy z udźca 80g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos jarzynowy \* 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Makaron 180g (**GLU PSZ**), Fasolka szparagowa z wody\* 130g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150g , Wafle ryżowe 30g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (**MLE,**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2396.34 kcal; B: 94.12 g; T: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.9 g; W: 396.21 g; W tym cukry: 48.8 g; Bł.: 31.1 g; Sól: 10.21 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 60.94 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2705.37 mg;