

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL,), Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR,), Ziemniaki 180 g, Jabłko 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,), Paszтет z soczewicy \* 70 g (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2164.71 kcal; B: 69.63 g; T: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 336.22 g; W tym cukry: 74.08 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 10.79 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 12.87 %; Ener. z W: 55.57 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3427.96 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1907.06 kcal; B: 78.26 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 297.76 g; W tym cukry: 60.57 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 27.5 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 57.38 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3036.13 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1937.77 kcal; B: 83.08 g; T: 49.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 298.85 g; W tym cukry: 62.33 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 7.28 g; WW: 27.99 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 57.48 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3178.1 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twarożek z natką 50 g (MLE,), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ,), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Fasolka szparagowa z wody\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Maślanka 150 ml (MLE,),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paszтет z soczewicy \* 70 g (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka tostowa-drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2194.15 kcal; B: 100.53 g; T: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 318.96 g; W tym cukry: 51.48 g; Bł.: 48.89 g; Sól: 8.97 g; WW: 27.19 Por; Ener. z B: 18.33 %; Ener. z W: 49.23 %; Ener. z T: 27.71 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4627.8 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 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,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1926.41 kcal; B: 81.04 g; T: 49.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 299.01 g; W tym cukry: 61.67 g; Bł.: 22.64 g; Sól: 7.93 g; WW: 27.79 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3138.46 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1966.82 kcal; B: 36.42 g; T: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 303.14 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 21.9 g; Sól: 3.14 g; WW: 28.3 Por; Ener. z B: 7.41 %; Ener. z W: 57.2 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3376.9 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1704.57 kcal; B: 90.63 g; T: 34.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.6 g; W: 266.89 g; W tym cukry: 52.1 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 5.32 g; WW: 24.78 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3105.37 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1547.71 kcal; B: 68.89 g; T: 36.92 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; W: 239.21 g; W tym cukry: 41.09 g; Bł.: 13.55 g; Sól: 2.12 g; WW: 22.67 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 58.32 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3282.18 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2148.99 kcal; B: 98.24 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 227.32 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 2.29 g; WW: 21.08 Por; Ener. z B: 18.28 %; Ener. z W: 39.32 %; Ener. z T: 40.91 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4351.21 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2144.63 kcal; B: 107.44 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 239.96 g; W tym cukry: 48.81 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 2.09 g; WW: 21.4 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 40.28 %; Ener. z T: 37.53 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4701.39 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez soli)\* 400 ml (MLE, SEL,), Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Fasolka szparagowa z wody (bez soli)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1810.06 kcal; B: 96.7 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.76 g; W: 253.98 g; W tym cukry: 57.91 g; Bł.: 15.84 g; Sól: 1.51 g; WW: 23.97 Por; Ener. z B: 21.37 %; Ener. z W: 52.62 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3514.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Dżem 40 g, Cukinia pieczona z olejem\* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 100 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Miód (25g) 1 szt, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1628.15 kcal; B: 53.16 g; T: 40.11 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; W: 271.3 g; W tym cukry: 63.7 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 6.13 g; WW: 25.24 Por; Ener. z B: 13.06 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 2548.14 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,), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- 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\* 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Wartości odżywcze: E: 1507.24 kcal; B: 72.61 g; T: 37.01 g; Kw. tł. nasy.: 16.28 g; W: 232.39 g; W tym cukry: 41.94 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 5.06 g; WW: 20.98 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 55.57 %; Ener. z T: 22.1 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3253.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Knedle ze śliwką\* 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (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,), Pasztet z soczewicy\* 70 g (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Wartości odżywcze: E: 2266.59 kcal; B: 76.9 g; T: 67.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.5 g; W: 348.89 g; W tym cukry: 79.3 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 6.12 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 13.57 %; Ener. z W: 57.75 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2452.57 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Twarożek z natką 50 g (MLE.), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Fasolka szparagowa z wody\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

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.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2306.86 kcal; B: 98.94 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 371.54 g; W tym cukry: 97.39 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 9.86 g; WW: 33.96 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 58.38 %; Ener. z T: 20.9 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4115.94 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Ser żółty 40 g (MLE.), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL.), Knedle ze śliwką\* 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos jogurtowy naturalny 80 g (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.), Pasztet z soczewicy \* 70 g (JAJ.), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2249.77 kcal; B: 65.78 g; T: 75.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 340.73 g; W tym cukry: 76.23 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 7.49 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 11.7 %; Ener. z W: 55.51 %; Ener. z T: 30.34 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2436.77 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasztet z soczewicy \* 70 g (JAJ.), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2064.15 kcal; B: 69.07 g; T: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 283.13 g; W tym cukry: 61.51 g; Bł.: 18.79 g; Sól: 3.27 g; WW: 26.58 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 51.23 %; Ener. z T: 32.87 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3279.84 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z soczewicy \* 70 g (JAJ,), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1836.57 kcal; B: 62.41 g; T: 58.75 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 269.42 g; W tym cukry: 49.14 g; Bł.: 18.79 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.18 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 54.59 %; Ener. z T: 28.79 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3142.34 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 , Baton szynkowy z kurcząt 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1806.17 kcal; B: 73.17 g; T: 45.35 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; W: 285.71 g; W tym cukry: 49.08 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 7.31 g; WW: 26.6 Por; Ener. z B: 16.2 %; Ener. z W: 58.62 %; Ener. z T: 22.6 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2728.07 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1952.06 kcal; B: 78.27 g; T: 54.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 295.99 g; W tym cukry: 62.34 g; Bł.: 20.26 g; Sól: 7.5 g; WW: 27.69 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 56.5 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3097.86 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 200 ml (MLE, SEL,), Gulasz wieprzowy 100 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 100 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1203.78 kcal; B: 50.39 g; T: 33.94 g; Kw. tł. nasy.: 14.12 g; W: 181.7 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 16.05 g; Sól: 3.98 g; WW: 16.74 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 55.05 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 2530.31 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE, \_), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL, \_), Gulasz wieprzowy 120 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 140 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1350 kcal; B: 55.32 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 191.87 g; W tym cukry: 74.28 g; Bł.: 17.5 g; Sól: 4.73 g; WW: 17.62 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 51.67 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2744.12 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL, \_), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 140 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1630.74 kcal; B: 72.05 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 230.54 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 7.19 g; WW: 21.17 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 28.06 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3133.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 180 g , Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1993.62 kcal; B: 87.07 g; T: 47.7 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 313.05 g; W tym cukry: 38.85 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 9.31 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 57.24 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2929.26 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twarożek z natką 50 g (MLE,), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g , Fasolka szparagowa z wody\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dynia z wody 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,), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2133.67 kcal; B: 98.91 g; T: 53.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 321.79 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 10.21 g; WW: 29.64 Por; Ener. z B: 18.54 %; Ener. z W: 55.29 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3234.94 mg;