

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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, \_), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 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 \* 80 g (JAJ, \_), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2147.3 kcal; B: 75.39 g; T: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 356.13 g; W tym cukry: 69.73 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 8.92 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 60.26 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3594.81 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, \_), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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, \_), 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, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2083 kcal; B: 82.67 g; T: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 359.89 g; W tym cukry: 95.47 g; Bł.: 20.24 g; Sól: 6.56 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 65.22 %; Ener. z T: 16.89 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3360.75 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, \_), pasta z wędliny wieprzowej 40 g , 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, \_), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ, GOR, \_), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2044.48 kcal; B: 77.73 g; T: 38.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; W: 355.68 g; W tym cukry: 92.54 g; Bł.: 17.95 g; Sól: 6.89 g; WW: 33.8 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 66.08 %; Ener. z T: 16.83 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3273.06 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### 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-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/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 , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g , 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-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z soczewicy \* 80 g (JAJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 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: 2292.1 kcal; B: 92.22 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 346.16 g; W tym cukry: 30.75 g; Bł.: 47.47 g; Sól: 10.82 g; WW: 29.95 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 52.13 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 4.14 %; K: 4662.86 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,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , 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,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2082.35 kcal; B: 82.65 g; T: 39.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 359.74 g; W tym cukry: 95.36 g; Bł.: 20.21 g; Sól: 6.55 g; WW: 34.02 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 65.22 %; Ener. z T: 16.89 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3351.08 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , 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,), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1724.57 kcal; B: 34.38 g; T: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 289.63 g; W tym cukry: 76.68 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 3.3 g; WW: 26.88 Por; Ener. z B: 7.97 %; Ener. z W: 62.39 %; Ener. z T: 27.29 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3519.56 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), 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 (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos jarzynowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1741.56 kcal; B: 88.09 g; T: 29.54 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; W: 290.65 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 4.02 g; WW: 27.12 Por; Ener. z B: 20.23 %; Ener. z W: 62.28 %; Ener. z T: 15.26 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3559.06 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 , Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1772.64 kcal; B: 71.26 g; T: 35.11 g; Kw. tł. nasy.: 7.67 g; W: 297.42 g; W tym cukry: 89.45 g; Bł.: 14.15 g; Sól: 2.16 g; WW: 28.31 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 63.92 %; Ener. z T: 17.83 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2990.59 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , 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 ,

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

Wartości odżywcze: E: 1345.26 kcal; B: 59.51 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 151.44 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 10.9 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.02 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 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 (GLUPSZ, JAJ, SEL,),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1413.81 kcal; B: 69.11 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; W: 167.86 g; W tym cukry: 42.76 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.38 g; WW: 15.07 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* b/soli 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy\* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1916.6 kcal; B: 86.65 g; T: 38.59 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 310.68 g; W tym cukry: 94.32 g; Bł.: 14.24 g; Sól: 1.13 g; WW: 29.7 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 61.87 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3412.75 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, 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,), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1856.9 kcal; B: 61 g; T: 29.75 g; Kw. tł. nasy.: 14.82 g; W: 347.06 g; W tym cukry: 81.11 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 5.84 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 13.14 %; Ener. z W: 70.01 %; Ener. z T: 14.42 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3037.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirykowa

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: 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1625.64 kcal; B: 79.3 g; T: 27.57 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; W: 275.38 g; W tym cukry: 75.42 g; Bł.: 20.8 g; Sól: 4.83 g; WW: 25.46 Por; Ener. z B: 19.51 %; Ener. z W: 62.64 %; Ener. z T: 15.26 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3185.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurykowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), 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,), Paszтет z soczewicy \* 80 g (JAJ,), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2537.27 kcal; B: 82.02 g; T: 80.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 383.29 g; W tym cukry: 88.21 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 4.82 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 12.93 %; Ener. z W: 56.06 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4067.92 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), 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 jabłkiem z/c 150 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,), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2467.66 kcal; B: 97.24 g; T: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 418.17 g; W tym cukry: 115.55 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 8.72 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 62.26 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4454.08 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), 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,), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paszтет z soczewicy \* 80 g (JAJ,), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2481.94 kcal; B: 77.07 g; T: 85 g; Kw. tł. nasy.: 23.74 g; W: 367.37 g; W tym cukry: 79.56 g; Bł.: 32.62 g; Sól: 7.07 g; WW: 33.49 Por; Ener. z B: 12.42 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 30.82 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3833.03 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,), Paszтет z soczewicy \* 80 g (JAJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2048.12 kcal; B: 69.99 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; W: 323.94 g; W tym cukry: 92.71 g; Bł.: 18.07 g; Sól: 2.51 g; WW: 30.65 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 59.74 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 4025.66 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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 , Paszтет z soczewicy \* 80 g (JAJ), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1938.79 kcal; B: 62.28 g; T: 50.01 g; Kw. tł. nasy.: 8.51 g; W: 316.68 g; W tym cukry: 80.1 g; Bł.: 18.31 g; Sól: 2.29 g; WW: 29.86 Por; Ener. z B: 12.85 %; Ener. z W: 61.56 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3677.61 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 , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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), 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), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1918.8 kcal; B: 67.77 g; T: 31.83 g; Kw. tł. nasy.: 7.61 g; W: 349.14 g; W tym cukry: 79.43 g; Bł.: 19.61 g; Sól: 7.34 g; WW: 32.95 Por; Ener. z B: 14.13 %; Ener. z W: 68.69 %; Ener. z T: 14.93 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2864.42 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Mus z jabłek prażonych 150 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 puree 180 g (MLE), 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), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2210.66 kcal; B: 87.39 g; T: 39.1 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 390.89 g; W tym cukry: 132.62 g; Bł.: 18.14 g; Sól: 6.05 g; WW: 37.29 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 67.44 %; Ener. z T: 15.92 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3287.8 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Słupki z marchewki 50 g ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 200 ml (GLU PSZ, SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ), Sos jarzynowy \* 50 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 100 g , Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Śliwka 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### 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, \_), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, \_), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Wartości odżywcze: E: 1475.83 kcal; B: 62.52 g; T: 40.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 224.39 g; W tym cukry: 76.21 g; Bł.: 17 g; Sól: 5.5 g; WW: 20.7 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 56.21 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2586.25 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 (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Ser żółty 30 g (MLE, \_), Słupki z marchewki 50 g,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos jarzynowy \* 50 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 120 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Śliwka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 70 g (MLE, \_), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1699.08 kcal; B: 71.7 g; T: 50.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 249.57 g; W tym cukry: 80.18 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 6.2 g; WW: 23 Por; Ener. z B: 16.88 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2977.92 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Ser żółty 30 g (MLE, \_), Słupki z marchewki 50 g,

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 140 g, Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Śliwka 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1951.95 kcal; B: 83.58 g; T: 55.5 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 290.93 g; W tym cukry: 86.72 g; Bł.: 22.4 g; Sól: 7.55 g; WW: 26.82 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 55.03 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3395.19 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, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Mus z jabłek () b/c 80 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, \_), Dynia z wody 50 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-18

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

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 , 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 (GLU PSZ, 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 ,

Wartości odżywcze: E: 2021.14 kcal; B: 83.98 g; T: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 323.71 g; W tym cukry: 51.92 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 8.51 g; WW: 29.86 Por; Ener. z B: 16.62 %; Ener. z W: 59.25 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3237.26 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, \_), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Pomidor b/skórki 70 g , Sałata zielona 20 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, \_), Dynia z wody 50 g ,

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 , 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 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, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2188.31 kcal; B: 92.04 g; T: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 328.97 g; W tym cukry: 42.5 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 10.23 g; WW: 30.51 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 24.74 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3593.82 mg;