

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,), Twarożek 80 g (MLE,), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

PN: Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.59 kcal; Białko ogółem: 96.57 g; Tłuszcz: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 339.55 g; W tym cukry: 71.64 g; Błonnik pok.: 30.82 g; Sól: 8.55 g; WW: 30.9 Por; : 17.38 %; : 55.56 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3453.35 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2343.03 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 364.72 g; W tym cukry: 92.82 g; Błonnik pok.: 22.62 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.23 Por; : 17.11 %; : 58.4 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3219.1 mg;

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

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

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

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 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 Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW.**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2251.56 kcal; Białko ogółem: 95.3 g; Tłuszcz: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; Węglowodany ogółem: 366.01 g; W tym cukry: 92.89 g; Błonnik pok.: 19.39 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.73 Por; : 16.93 %; : 61.58 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3110.35 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JEĆZ.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Sos ziołowy\* 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, Warzywa po grecku\* 60 g (**GLU PSZ, SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Słupki z marchewki 50 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE.**), 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.**), Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2080.17 kcal; Białko ogółem: 105.1 g; Tłuszcz: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; Węglowodany ogółem: 301.7 g; W tym cukry: 52.07 g; Błonnik pok.: 44.13 g; Sól: 9.08 g; WW: 25.77 Por; : 20.21 %; : 49.53 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 4.24 %; K: 4624.58 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JEĆZ.**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB.**), Warzywa po grecku\* 130 g (**GLU PSZ, SEL.**), Ziemniaki gotowane 180 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.**), Szyńska Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyńska z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.36 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; Węglowodany ogółem: 365.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.4 Por; : 16.49 %; : 61.51 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3032.8 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ.**), Knedle z truskawkami \* 300 g (**GLU PSZ.**), Sos jogurtowy naturalny 80 g (**MLE.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.39 kcal; Białko ogółem: 44.62 g; Tłuszcz: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; Węglowodany ogółem: 347.74 g; W tym cukry: 55.03 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 4.24 g; WW: 33.56 Por; : 8.22 %; : 61.42 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2529.83 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 40 g , Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ.**), Knedle z truskawkami \* 300 g (**GLU PSZ.**), 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.**), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE.**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2215.29 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; Węglowodany ogółem: 373.42 g; W tym cukry: 53.47 g; Błonnik pok.: 16.85 g; Sól: 6.42 g; WW: 35.71 Por; : 13.07 %; : 64.38 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 1981.27 mg;

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

Śniadanie: 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 , Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (**SEL.**), Schab gotowany 80 g , Ziemniaki gotowane 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 , Cukinia pieczona z olejem \* 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: Wartość energetyczna: 1851.29 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 51.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.93 g; Węglowodany ogółem: 268.23 g; W tym cukry: 43.8 g; Błonnik pok.: 14.92 g; Sól: 2.49 g; WW: 25.44 Por; : 17.91 %; : 54.73 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3773.22 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: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL.**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( MLE, ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* (bez soli) 400 ml ( MLE, SEL, GLU JE CZ, ), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g ( RYB, ), Warzywa po grecku\* (bez soli) 130 g ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki gotowane (bez soli) 180 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, ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 99.9 g; Tłuszcz: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 289.24 g; W tym cukry: 72.02 g; Błonnik pok.: 17.16 g; Sól: 1.76 g; WW: 27.14 Por; : 19.5 %; : 53.11 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3529.3 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Twarożek 50 g ( MLE, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( SEL, GLU JE CZ, ), Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( RYB, ), Warzywa po grecku\* 130 g ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Jajko gotowane kl M 1 szt ( JAJ, ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( SOJ, MLE, GLU OW, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1942.69 kcal; Białko ogółem: 71.35 g; Tłuszcz: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 21.99 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.27 Por; : 14.69 %; : 62.28 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2886.81 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, ), Twarożek 80 g ( MLE, ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Ziemniaki gotowane 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 ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1766.04 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; Węglowodany ogółem: 264.43 g; W tym cukry: 45.38 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 6.1 g; WW: 24.05 Por; : 18.64 %; : 54.31 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2860.94 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2471.77 kcal; Białko ogółem: 79.19 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 414.46 g; W tym cukry: 69.22 g; Błonnik pok.: 17.49 g; Sól: 6.42 g; WW: 39.85 Por; : 12.81 %; : 64.24 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2070.21 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Dynia z wody 130 g , Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Słupki z marchewki 50 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2608.33 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; Węglowodany ogółem: 397.98 g; W tym cukry: 108.33 g; Błonnik pok.: 28.42 g; Sól: 10.25 g; WW: 36.94 Por; : 17.96 %; : 56.67 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4078.59 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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,), Twarożek 80 g (MLE,), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ.), 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-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, 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.), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2434.47 kcal; Białko ogółem: 75.81 g; Tłuszcz: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; Węglowodany ogółem: 408.68 g; W tym cukry: 69.35 g; Błonnik pok.: 24.33 g; Sól: 7 g; WW: 38.59 Por; : 12.46 %; : 63.15 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2167.41 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2164.87 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; W tym cukry: 90.77 g; Błonnik pok.: 13.44 g; Sól: 3.03 g; WW: 29.98 Por; : 15.22 %; : 55.42 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 2827.27 mg;

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

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Cukinia pieczona z olejem \* 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: Wartość energetyczna: 1972.36 kcal; Białko ogółem: 70.21 g; Tłuszcz: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; Węglowodany ogółem: 295.51 g; W tym cukry: 73.9 g; Błonnik pok.: 13.4 g; Sól: 2.74 g; WW: 28.14 Por; : 14.24 %; : 57.21 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2534.52 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 , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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: Wartość energetyczna: 2132.27 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; Węglowodany ogółem: 347.5 g; W tym cukry: 75.95 g; Błonnik pok.: 22.59 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.47 Por; : 14.92 %; : 60.95 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2690.55 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,), 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.52 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 366 g; W tym cukry: 94.66 g; Błonnik pok.: 19.42 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.67 Por; : 17.52 %; : 58.21 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3317.09 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,),

PN: Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1354.8 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz: 34.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.35 g; Węglowodany ogółem: 206.47 g; W tym cukry: 84.14 g; Błonnik pok.: 14.6 g; Sól: 3.38 g; WW: 19.21 Por; : 18.36 %; : 56.65 %; Ener. z T: 22.76 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2623.96 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.), Warzywa po grecku\* 100 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 120 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 50 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.), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1443.06 kcal; Białko ogółem: 60.39 g; Tłuszcz: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; Węglowodany ogółem: 215.42 g; W tym cukry: 86.62 g; Błonnik pok.: 16.01 g; Sól: 3.5 g; WW: 19.96 Por; : 16.74 %; : 55.27 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 2813.96 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 140 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Sałata zielona 10 g , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1760.81 kcal; Białko ogółem: 81.2 g; Tłuszcz: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 260.9 g; W tym cukry: 96.12 g; Błonnik pok.: 19.48 g; Sól: 4.45 g; WW: 24.19 Por; : 18.45 %; : 54.84 %; Ener. z T: 24.36 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3392.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ.), Cukinia pieczona z olejem \* 80 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2305.37 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Tłuszcz: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 27.9 g; Sól: 10.58 g; WW: 33.72 Por; : 17.73 %; : 58.53 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3172.16 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki gotowane 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.69 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; Węglowodany ogółem: 365.23 g; W tym cukry: 49.01 g; Błonnik pok.: 27.9 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.72 Por; : 18.72 %; : 58.75 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3612.16 mg;

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

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Ziemniaki gotowane 180 g , Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), 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,), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2221.07 kcal; Białko ogółem: 102.76 g; Tłuszcz: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 343.91 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 25.28 g; Sól: 10.57 g; WW: 31.9 Por; : 18.51 %; : 57.38 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3409.65 mg;