

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), 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,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Surówka z kapusty białej 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-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: E: 2336.73 kcal; B: 101.64 g; T: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 377.87 g; W tym cukry: 99.28 g; Bł.: 30.19 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4288.97 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: E: 2447.6 kcal; B: 105.89 g; T: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 403.69 g; W tym cukry: 119.67 g; Bł.: 18.88 g; Sól: 6.87 g; WW: 38.62 Por; Ener. z B: 17.3 %; Ener. z W: 62.89 %; Ener. z T: 17.67 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3637.98 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: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pulpet wieprzowy 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 80 g (**MLE,**), Banan 150 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,**),

Wartości odżywcze: E: 2562.49 kcal; B: 98.03 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 416.6 g; W tym cukry: 126 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 6.35 g; WW: 39.52 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 61.65 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3889.61 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Hummus z ciecierzycy 50 g (.), Papryka świeża 50 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki 180 g (.), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 60 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),

PD: Jabłko 150 g (.), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE**), Ogórek kiszony 70 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**), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2060.5 kcal; B: 103.49 g; T: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 307.75 g; W tym cukry: 48.02 g; Bł.: 43.07 g; Sól: 8.95 g; WW: 26.59 Por; Ener. z B: 20.09 %; Ener. z W: 51.38 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 4.18 %; K: 4540.62 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Dżem 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL**), 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**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2**),

Wartości odżywcze: E: 2497.75 kcal; B: 103.94 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 409.53 g; W tym cukry: 125.23 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 7.06 g; WW: 38.62 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4001.03 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ**), Pomidor 80 g (.), Dżem 40 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL**), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2**), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 2069.15 kcal; B: 44.61 g; T: 72.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 322.1 g; W tym cukry: 106.68 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 3.47 g; WW: 29.88 Por; Ener. z B: 8.62 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3965.37 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 40 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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**), Twarożek 80 g (**MLE**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2**),

Wartości odżywcze: E: 2172.54 kcal; B: 103.51 g; T: 44.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 346.46 g; W tym cukry: 80.22 g; Bł.: 18.63 g; Sól: 5.59 g; WW: 32.92 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 60.36 %; Ener. z T: 18.31 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3681.22 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 (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Schab 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 (.), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Chleb bezglutenowy 50 g (.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.), Filet z kurczaka gotowany 30 g (.), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 1844.67 kcal; B: 81.46 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 10.76 g; W: 275.67 g; W tym cukry: 55.38 g; Bł.: 15.06 g; Sól: 2.26 g; WW: 26.16 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 56.51 %; Ener. z T: 23.48 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2994.67 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.), Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE),

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

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),

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

PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Schab gotowany (bez soli) 80 g (.), Sos szpinakowy (bez soli)\* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki (bez soli) 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* (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), Twarożek 80 g (MLE), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Wartości odżywcze: E: 2218 kcal; B: 112.64 g; T: 50.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; W: 329.41 g; W tym cukry: 91.83 g; Bł.: 13.21 g; Sól: 1.56 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 57.02 %; Ener. z T: 20.55 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 3906.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 80 g (.), Dżem 40 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 70 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.), Miód (25g) 1 szt (.),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02), Dżem 25 g 1 szt (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 2022.7 kcal; B: 75.64 g; T: 37.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 353.14 g; W tym cukry: 97.11 g; Bł.: 18.1 g; Sól: 5.54 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 66.26 %; Ener. z T: 16.49 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 3037.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 40 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ryż na wywarze jarzynowym 400 ml (**SEL.**), Ziemniaki 180 g (.), Schab gotowany 80 g (.), Marchew gotowana z olejem\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 80 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.), Banan 150 g (.),

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

Wartości odżywcze: E: 1828.97 kcal; B: 88.96 g; T: 40.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 290.75 g; W tym cukry: 73.05 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 5.16 g; WW: 26.7 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 58.03 %; Ener. z T: 19.7 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 3293.68 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL.**), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL.**), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 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.**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE.**), Sałata zielona 20 g (.), Banan 150 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.**),

Wartości odżywcze: E: 2424.45 kcal; B: 80.88 g; T: 65.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 386.45 g; W tym cukry: 103.56 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 5.43 g; WW: 36.22 Por; Ener. z B: 13.34 %; Ener. z W: 59.56 %; Ener. z T: 24.28 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3667.24 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ.**), Dżem 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Papryka świeża 50 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL.**), Ziemniaki 180 g (.), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLUPSZ.**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g (.), Marchew gotowana z olejem\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

PD: Jabłko 150 g (.), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE.**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02.**),

Wartości odżywcze: E: 2869.97 kcal; B: 123.89 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 454.33 g; W tym cukry: 142.65 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.4 g; WW: 42.7 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 59.28 %; Ener. z T: 21.13 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4555.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna na mleku 100 ml (**GLUPSZ, MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL.**), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL.**), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,**),

Wartości odżywcze: E: 2231.18 kcal; B: 69.9 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; W: 359.84 g; W tym cukry: 95.02 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 12.53 %; Ener. z W: 58.8 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3497.56 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy (bez glutenu)\* 80 ml (.), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g (.), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Sałata zielona 20 g (.), Banan 150 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Płatki kukurydziane 30 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2137.47 kcal; B: 89.76 g; T: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 335.54 g; W tym cukry: 109.68 g; Bł.: 13.48 g; Sól: 2.88 g; WW: 32.35 Por; Ener. z B: 16.8 %; Ener. z W: 60.27 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 3712.71 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: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy (bez glutenu)\* 80 ml (.), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g (.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (.), Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g (.), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Chleb bezglutenowy 50 g (.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.), Filet z kurczaka gotowany 30 g (.), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2051.5 kcal; B: 73.99 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 10.26 g; W: 325.74 g; W tym cukry: 89.61 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 2.56 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 60.22 %; Ener. z T: 22.69 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3217.48 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 (.), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Schab gotowany 80 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Banan 150 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 (.), Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2165.92 kcal; B: 90.4 g; T: 36.91 g; Kw. tł. nasy.: 10.05 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 98.82 g; Bł.: 19.5 g; Sól: 8.51 g; WW: 35.64 Por; Ener. z B: 16.7 %; Ener. z W: 65.64 %; Ener. z T: 15.34 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2897.45 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek 80 g (**MLE**), Banan 150 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ( ),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

Wartości odżywcze: E: 2550.51 kcal; B: 100.48 g; T: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.6 g; W: 408.25 g; W tym cukry: 123.88 g; Bł.: 16.47 g; Sól: 6.06 g; WW: 39.31 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 61.44 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.29 %; K: 3542.36 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Łopatką z bójnicką wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ**), Pomidor 40 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ( ),

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ( ),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 200 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 60 g ( ), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLUPSZ**), Ziemniaki 100 g ( ), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 100 g ( ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ( ),

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (**MLE**),

Kolacja: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE**), Banan 150 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ( ),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02**),

Wartości odżywcze: E: 1757.06 kcal; B: 79.97 g; T: 37.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; W: 276 g; W tym cukry: 117.75 g; Bł.: 11.26 g; Sól: 3.63 g; WW: 26.64 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 60.27 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2977.5 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką z bójnicką wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Pomidor 40 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ( ), Sałata zielona 20 g ( ),

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ( ),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 300 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 60 g ( ), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLUPSZ**), Ziemniaki 120 g ( ), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 100 g ( ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ( ),

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE**), Banan 150 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ( ),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02**),

Wartości odżywcze: E: 1787.98 kcal; B: 75.02 g; T: 42.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 278.6 g; W tym cukry: 122.78 g; Bł.: 11.96 g; Sól: 3.88 g; WW: 26.81 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 59.65 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2891.7 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką z bójnicką wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Pomidor 80 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ( ),

II ŚN: Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt ( ),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 300 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL**), Schab gotowany 80 g ( ), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLUPSZ**), Ziemniaki 140 g ( ), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g ( ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ( ),

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (**MLE**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 60 g (**MLE**), Banan 150 g ( ), Sałata zielona 20 g ( ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ( ),

PN: Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, S02**),

Wartości odżywcze: E: 2059.01 kcal; B: 92.3 g; T: 46.8 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; W: 319.62 g; W tym cukry: 128.98 g; Bł.: 13.76 g; Sól: 4.55 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 17.93 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3426.38 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dynia z wody 80 g (.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Mus z jabłek (.) b/c 150 g (.),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),
- PD: Podplomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),
- Kolacja: 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 (.),
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**),

Wartości odżywcze: E: 2371.94 kcal; B: 112 g; T: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.3 g; W: 354.02 g; W tym cukry: 43.65 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 9.46 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 18.89 %; Ener. z W: 54.98 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3501.83 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Dżem 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- II ŚN: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),
- PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (**MLE,**),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,**),

Wartości odżywcze: E: 2494.51 kcal; B: 114.98 g; T: 53.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 392.25 g; W tym cukry: 124.77 g; Bł.: 16.96 g; Sól: 6.35 g; WW: 37.63 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 60.18 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 3698.43 mg;

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

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dynia z wody 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor b/skórki 50 g (.),
- Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Schab gotowany 80 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),
- PD: Podplomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),
- Kolacja: 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 (.),
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2274.14 kcal; B: 112.68 g; T: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 330.14 g; W tym cukry: 46.58 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 9.22 g; WW: 30.14 Por; Ener. z B: 19.82 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3878.83 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegańska

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml (.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g (.), Paszтет sojowy z pomidorami 100 g (**SOJ, GOR,**), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.), Woda mineralna n/g 1,5l 2 szt (.),

Obiad: Pomidorowa z makaronem \* 350 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Kotlety sojowe 150 g (**SOJ,**), Ziemniaki 180 g (.), Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 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,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 20 g (.), Sałatka ze świeżych warzyw 200 g (.), Banan 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Wartości odżywcze: E: 2381.38 kcal; B: 74.12 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 12.77 g; W: 372.96 g; W tym cukry: 101.69 g; Bł.: 48.36 g; Sól: 7.03 g; WW: 32.57 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 54.52 %; Ener. z T: 26.6 %; Ener. z Bł.: 4.06 %; K: 3621.04 mg;