

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż 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), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2160.46 kcal; B: 85.67 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 327.16 g; W tym cukry: 54.25 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 10.76 g; WW: 29.37 Por; Ener. z B: 349.59 %; Ener. z W: 980.24 %; Ener. z T: 434.7 %; Ener. z Bł.: 121.96 %; K: 2957.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2065.56 kcal; B: 78.03 g; T: 51.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.9 g; W: 334.68 g; W tym cukry: 75.42 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.6 g; WW: 30.88 Por; Ener. z B: 291.21 %; Ener. z W: 1028.73 %; Ener. z T: 314.15 %; Ener. z Bł.: 85.89 %; K: 2952.91 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1898.86 kcal; B: 77.26 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 297.81 g; W tym cukry: 76.85 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 5.84 g; WW: 27.76 Por; Ener. z B: 224.76 %; Ener. z W: 944.98 %; Ener. z T: 286.22 %; Ener. z Bł.: 48.58 %; K: 3854.96 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ,), Kasza bulgur 180 g (GLUPSZ,), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,), Kalafior gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2344.17 kcal; B: 111.4 g; T: 74.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 325.37 g; W tym cukry: 46.88 g; Bł.: 46.59 g; Sól: 11.56 g; WW: 27.92 Por; Ener. z B: 523.08 %; Ener. z W: 1005.68 %; Ener. z T: 564.17 %; Ener. z Bł.: 176.65 %; K: 4061.73 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2084.9 kcal; B: 80.81 g; T: 51.8 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 335.93 g; W tym cukry: 76.52 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.17 Por; Ener. z B: 296.39 %; Ener. z W: 1040.31 %; Ener. z T: 315.67 %; Ener. z Bł.: 85.14 %; K: 3055.24 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ,), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1756.63 kcal; B: 33.21 g; T: 41.7 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 324.56 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 24.41 g; Sól: 2.65 g; WW: 30.2 Por; Ener. z B: 182.96 %; Ener. z W: 1197.19 %; Ener. z T: 240.22 %; Ener. z Bł.: 94.77 %; K: 3799.46 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos bazyliowy\* 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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1745.26 kcal; B: 86.53 g; T: 29.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.82 g; W: 294.17 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 4.67 g; WW: 27.11 Por; Ener. z B: 404.37 %; Ener. z W: 1056.2 %; Ener. z T: 244.61 %; Ener. z Bł.: 87.91 %; K: 3861.73 mg;

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

Śniadanie: Ryż 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: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, 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, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1616.79 kcal; B: 70.15 g; T: 34.32 g; Kw. tł. nasy.: 7.5 g; W: 261.85 g; W tym cukry: 59.08 g; Bł.: 15.01 g; Sól: 2.04 g; WW: 24.69 Por; Ener. z B: 332.65 %; Ener. z W: 1023.02 %; Ener. z T: 263.46 %; Ener. z Bł.: 70.16 %; K: 3622.02 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),

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: 259.85 %; Ener. z W: 807.84 %; Ener. z T: 292.86 %; Ener. z Bł.: 40.89 %; 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 (GLU PSZ, 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: 249.82 %; Ener. z W: 801.81 %; Ener. z T: 216.83 %; Ener. z Bł.: 64.98 %; K: 3179.75 mg;

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

Śniadanie: Ryż 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, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez soli)\* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA- M PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2023.9 kcal; B: 93.99 g; T: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 289.07 g; W tym cukry: 76.47 g; Bł.: 19.22 g; Sól: 1.43 g; WW: 26.98 Por; Ener. z B: 340.89 %; Ener. z W: 1032.79 %; Ener. z T: 391.91 %; Ener. z Bł.: 80.1 %; K: 3291.91 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1731.38 kcal; B: 53.77 g; T: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 16.65 g; W: 303.45 g; W tym cukry: 75.23 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 5.32 g; WW: 28.02 Por; Ener. z B: 228.51 %; Ener. z W: 1070.86 %; Ener. z T: 250.76 %; Ener. z Bł.: 84.15 %; K: 2505.05 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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 , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1512.18 kcal; B: 79.53 g; T: 29.49 g; Kw. tł. nasy.: 14.63 g; W: 243.14 g; W tym cukry: 45.08 g; Bł.: 22.37 g; Sól: 4.77 g; WW: 22.08 Por; Ener. z B: 262.19 %; Ener. z W: 720.87 %; Ener. z T: 182.46 %; Ener. z Bł.: 29.97 %; K: 2737.44 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,),

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 sojowy z pomidorami 70 g (SOJ, GOR,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2325.67 kcal; B: 78.83 g; T: 67.8 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 361.7 g; W tym cukry: 66.5 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 8.87 g; WW: 32.62 Por; Ener. z B: 307.06 %; Ener. z W: 1027.73 %; Ener. z T: 510.51 %; Ener. z Bł.: 128.32 %; K: 3356.38 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż 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), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Pomidor 50 g,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 130 g, Kalafior gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt, Wafle ryżowe 30 g,

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), Łopatka zbjjnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2524.41 kcal; B: 96.57 g; T: 60.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 415.05 g; W tym cukry: 100.97 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 8.41 g; WW: 38.06 Por; Ener. z B: 373.49 %; Ener. z W: 1331 %; Ener. z T: 377.97 %; Ener. z Bł.: 112.96 %; K: 3737.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Ryż 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), Ser topiony 50 g (MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Curry dyniowo-ziemniaczane z ciecierzycą 150 g, Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), 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 sojowy z pomidorami 70 g (SOJ, GOR), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2229.09 kcal; B: 63.87 g; T: 71.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 345.87 g; W tym cukry: 58.97 g; Bł.: 40.82 g; Sól: 10.46 g; WW: 30.49 Por; Ener. z B: 265.42 %; Ener. z W: 997.05 %; Ener. z T: 480.65 %; Ener. z Bł.: 128.35 %; K: 3039.94 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser topiony 50 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g, 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 sojowy z pomidorami 70 g (SOJ, GOR), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2071.08 kcal; B: 59.75 g; T: 77.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 287.96 g; W tym cukry: 76.1 g; Bł.: 20.03 g; Sól: 3.67 g; WW: 26.83 Por; Ener. z B: 216.4 %; Ener. z W: 1016.48 %; Ener. z T: 424.59 %; Ener. z Bł.: 83.5 %; K: 3735.71 mg;

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

Śniadanie: Ryż 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: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет sojowy z pomidorami 70 g (**SOJ, GOR,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1864.88 kcal; B: 58.5 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 11.35 g; W: 274.97 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 20.03 g; Sól: 2.56 g; WW: 25.51 Por; Ener. z B: 235.24 %; Ener. z W: 1044.52 %; Ener. z T: 377.54 %; Ener. z Bł.: 84.33 %; K: 3593.51 mg;

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (**GLUPSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 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 (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1946.27 kcal; B: 72.15 g; T: 46.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.54 g; W: 322.35 g; W tym cukry: 63.34 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 6.73 g; WW: 29.81 Por; Ener. z B: 277.13 %; Ener. z W: 1044.13 %; Ener. z T: 325.37 %; Ener. z Bł.: 80.47 %; K: 2615.56 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (**SOJ,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki puree 200 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,**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2169.44 kcal; B: 76.15 g; T: 50.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; W: 363.14 g; W tym cukry: 105.46 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 6.45 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 225.72 %; Ener. z W: 1058.21 %; Ener. z T: 322.14 %; Ener. z Bł.: 35.08 %; K: 3683.76 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 200 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Gulasz wieprzowy- dieta 100 g (**GLU PSZ,**), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (**GLU JĘCZ,**), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (**GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Gruszka 150 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1314.46 kcal; B: 53.1 g; T: 38.9 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 196.11 g; W tym cukry: 69.72 g; Bł.: 16.56 g; Sól: 5.02 g; WW: 17.94 Por; Ener. z B: 241.15 %; Ener. z W: 793.61 %; Ener. z T: 282.25 %; Ener. z Bł.: 92.94 %; K: 2208.48 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 120 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Gruszka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Rzodkiew biała 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1569.89 kcal; B: 60.23 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 226.98 g; W tym cukry: 80.53 g; Bł.: 20.2 g; Sól: 5.91 g; WW: 20.66 Por; Ener. z B: 268.66 %; Ener. z W: 900.77 %; Ener. z T: 354.83 %; Ener. z Bł.: 93.22 %; K: 2488.35 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Gruszka 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1865.74 kcal; B: 76.02 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; W: 266.4 g; W tym cukry: 86.59 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 7.9 g; WW: 24.34 Por; Ener. z B: 334.73 %; Ener. z W: 1006.79 %; Ener. z T: 423.8 %; Ener. z Bł.: 115.37 %; K: 2936.63 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), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: E: 2155.88 kcal; B: 89.46 g; T: 57.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 329.79 g; W tym cukry: 42.72 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.55 g; WW: 29.81 Por; Ener. z B: 297.41 %; Ener. z W: 840.3 %; Ener. z T: 394.8 %; Ener. z Bł.: 68.7 %; K: 2964.73 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2421.35 kcal; B: 100 g; T: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 363 g; W tym cukry: 45.68 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 10.13 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 426.64 %; Ener. z W: 980.35 %; Ener. z T: 522.94 %; Ener. z Bł.: 116.46 %; K: 3283.93 mg;