

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Pomarańcza 150 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,), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2282.46 kcal; B: 98.52 g; T: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 354.3 g; W tym cukry: 77.6 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 8.31 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 56.14 %; Ener. z T: 23.27 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3406.52 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), 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,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2307.48 kcal; B: 102.47 g; T: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 357.14 g; W tym cukry: 79.74 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 7.83 g; WW: 33.46 Por; Ener. z B: 17.76 %; Ener. z W: 57.93 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 2899.22 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 żółdkowych

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### 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,**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 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 Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2223.88 kcal; B: 97.68 g; T: 48.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 359.6 g; W tym cukry: 80.9 g; Bł.: 19.89 g; Sól: 7.52 g; WW: 34.06 Por; Ener. z B: 17.57 %; Ener. z W: 61.1 %; Ener. z T: 19.82 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 2852.19 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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 b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szykowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym\* (bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Szpinak gotowany z olejem\* 60 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Pomarańcza 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,**), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 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,**), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2129.52 kcal; B: 106.75 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 309.2 g; W tym cukry: 48.53 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 8.89 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 49.55 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 4.26 %; K: 4459.69 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szykowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (**GLU PSZ,**), 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 twarogu z koperkiem 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2212.52 kcal; B: 95.64 g; T: 48.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 359.76 g; W tym cukry: 80.24 g; Bł.: 22.15 g; Sól: 8.17 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 61.04 %; Ener. z T: 19.88 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2812.55 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szykowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (**SOJ,**), 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: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Mus z jabłek prażonych 80 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, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2157.87 kcal; B: 42.22 g; T: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 380.72 g; W tym cukry: 95.33 g; Bł.: 14.42 g; Sól: 4.62 g; WW: 36.77 Por; Ener. z B: 7.83 %; Ener. z W: 67.9 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 2185.65 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), 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 ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Mus z jabłek prażonych 80 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, \_), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 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% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2208.28 kcal; B: 75.66 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 391.16 g; W tym cukry: 82.49 g; Bł.: 15.52 g; Sól: 6.19 g; WW: 37.64 Por; Ener. z B: 13.71 %; Ener. z W: 68.04 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1622.18 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1917.51 kcal; B: 80.37 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; W: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3898.69 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( MLE, GLU JEĆZ, \_ ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez soli)\* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez soli) 80 g ( GLU PSZ, JAJ, RYB, \_ ), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez soli)\* 130 g ( GLU PSZ, \_ ), 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, \_ ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( MLE, \_ ), Mus z jabłek prażonych 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, \_ ), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2057.96 kcal; B: 106.08 g; T: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 300.01 g; W tym cukry: 78.96 g; Bł.: 15.29 g; Sól: 1.82 g; WW: 28.57 Por; Ener. z B: 20.62 %; Ener. z W: 55.34 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3009.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( SOJ, \_ ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 70 g ( GLU PSZ, JAJ, RYB, \_ ), Sos cytrynowy 80 ml ( GLU PSZ, MLE, \_ ), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g ( GLU PSZ, \_ ), 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, \_ ), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( MLE, \_ ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1962.17 kcal; B: 77.54 g; T: 41.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; W: 330.37 g; W tym cukry: 78.85 g; Bł.: 19.29 g; Sól: 6.73 g; WW: 31.18 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 63.42 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2352.15 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 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,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Banan 150 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,), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1944.06 kcal; B: 84.84 g; T: 49.33 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; W: 302.19 g; W tym cukry: 76.64 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 6.31 g; WW: 27.55 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 56.55 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2973.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Knedle z truskawkami\* 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 100 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Papryka świeża 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,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2406.54 kcal; B: 90.61 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 402.12 g; W tym cukry: 66.11 g; Bł.: 18.38 g; Sól: 6.91 g; WW: 38.57 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 63.78 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2229.3 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), 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,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 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, \_), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2711.87 kcal; B: 120.35 g; T: 76.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 404.92 g; W tym cukry: 99.5 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 10.88 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 54.92 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3700.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ, \_), 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, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Sos jogurtowy naturalny 100 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Pomarańcza 150 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, \_), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2466.83 kcal; B: 79.4 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 409.62 g; W tym cukry: 74.44 g; Bł.: 27.58 g; Sól: 8.07 g; WW: 38.29 Por; Ener. z B: 12.87 %; Ener. z W: 61.95 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2168.16 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g , 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 ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2102 kcal; B: 85.77 g; T: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 297.4 g; W tym cukry: 77.19 g; Bł.: 13.85 g; Sól: 2.96 g; WW: 28.4 Por; Ener. z B: 16.32 %; Ener. z W: 53.96 %; Ener. z T: 27.95 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 3304.69 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)\* 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 , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1937.58 kcal; B: 76.3 g; T: 56.4 g; Kw. tł. nasy.: 10.77 g; W: 286.23 g; W tym cukry: 61.2 g; Bł.: 14.06 g; Sól: 2.72 g; WW: 27.2 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 56.19 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3111.75 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( GLU PSZ, JAJ, RYB, ), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( GLU PSZ, ), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g ( GLU PSZ, ), 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( SOJ, ), Mus z jabłek prażonych 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, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2141.09 kcal; B: 81.6 g; T: 53.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.56 g; W: 346.68 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 8.34 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 60.72 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2399.04 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( SOJ, ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g ( GLU PSZ, JAJ, RYB, ), Sos cytrynowy 80 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE, ), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g ( GLU PSZ, ), 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 twarogu z koperkiem 100 g ( MLE, ), Mus z jabłek prażonych 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2235.48 kcal; B: 98.17 g; T: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 361.31 g; W tym cukry: 84.55 g; Bł.: 18.4 g; Sól: 7.17 g; WW: 34.37 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 61.36 %; Ener. z T: 19.72 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2832.31 mg;

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

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

II ŚN: Pomarańcza 150 g ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 200 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g ( GLU PSZ, JAJ, RYB, ), Sos cytrynowy 80 ml ( GLU PSZ, MLE, ), Ziemniaki 100 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA- M PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, \_), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1534.88 kcal; B: 69.52 g; T: 41.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.19 g; W: 229.14 g; W tym cukry: 92.12 g; Bł.: 16.34 g; Sól: 3.78 g; WW: 21.28 Por; Ener. z B: 18.12 %; Ener. z W: 55.46 %; Ener. z T: 24.14 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2666.27 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 120 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Papryka świeża 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, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1678.13 kcal; B: 75.11 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 240.71 g; W tym cukry: 96.74 g; Bł.: 18.22 g; Sól: 4.05 g; WW: 22.26 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 53.03 %; Ener. z T: 26.69 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2862.04 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Pomarańcza 150 g,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 200 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2115.89 kcal; B: 97.06 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.84 g; W: 308.41 g; W tym cukry: 105.7 g; Bł.: 25.3 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.31 Por; Ener. z B: 18.35 %; Ener. z W: 53.52 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3833.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,),
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Jabłko pieczone 150 g, 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 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g,
- Wartości odżywcze: E: 2336.01 kcal; B: 100.09 g; T: 54.1 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; W: 373 g; W tym cukry: 67.59 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 10.06 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 59.48 %; Ener. z T: 20.84 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2720.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), 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,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2287.98 kcal; B: 110.21 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 351.32 g; W tym cukry: 79.62 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 7.56 g; WW: 32.9 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 57.44 %; Ener. z T: 21.47 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3317.38 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g, Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,),
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Jabłko pieczone 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-15

**Oddział: W-WA M - PIM MSWiA**

**W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca**

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szykowa  
dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2253.78 kcal; B: 101.56 g; T: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; W: 374.88 g; W tym cukry: 68.08 g; Bł.: 26.6  
g; Sól: 10.26 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 18.02 %; Ener. z W: 61.81 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 2.36  
%; K: 2808.13 mg;