

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL, \_), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2243.59 kcal; B: 95.32 g; T: 68.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 323.64 g; W tym cukry: 69.76 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.34 Por; Ener. z B: 16.99 %; Ener. z W: 52.44 %; Ener. z T: 27.53 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2843.45 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, 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, \_), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2184.04 kcal; B: 95.56 g; T: 50.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 346.48 g; W tym cukry: 91.62 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 5.83 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 17.5 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3392.31 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: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ, \_), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2065.88 kcal; B: 87.81 g; T: 40.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 347.66 g; W tym cukry: 91.61 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 5.85 g; WW: 32.93 Por; Ener. z B: 17 %; Ener. z W: 63.53 %; Ener. z T: 17.56 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3240.45 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku\* 60 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , 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 jaj 100 g (JAJ, MLE,), Papryka konserwowa 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2183.92 kcal; B: 104.68 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 314.09 g; W tym cukry: 59.13 g; Bł.: 39.92 g; Sól: 9.33 g; WW: 27.4 Por; Ener. z B: 19.17 %; Ener. z W: 50.22 %; Ener. z T: 26.98 %; Ener. z Bł.: 3.66 %; K: 3876.09 mg;

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

- Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 2054.52 kcal; B: 85.77 g; T: 40.2 g; Kw. tł. nasy.: 18.29 g; W: 347.82 g; W tym cukry: 90.95 g; Bł.: 21.8 g; Sól: 6.5 g; WW: 32.73 Por; Ener. z B: 16.7 %; Ener. z W: 63.47 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3200.81 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1886.33 kcal; B: 32.24 g; T: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; W: 347.43 g; W tym cukry: 78.89 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 2.37 g; WW: 33.13 Por; Ener. z B: 6.84 %; Ener. z W: 69.72 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3018.76 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Mus z jabłek () z/c 150 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,), Schab gotowany 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1963.2 kcal; B: 58.28 g; T: 28.82 g; Kw. tł. nasy.: 14.26 g; W: 381.56 g; W tym cukry: 75.3 g; Bł.: 15.51 g; Sól: 4.89 g; WW: 36.78 Por; Ener. z B: 11.87 %; Ener. z W: 74.58 %; Ener. z T: 13.21 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 1256.07 mg;

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

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1654.33 kcal; B: 71.57 g; T: 39.63 g; Kw. tł. nasy.: 8.55 g; W: 258.35 g; W tym cukry: 55.65 g; Bł.: 15.67 g; Sól: 2.21 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 17.3 %; Ener. z W: 58.68 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2860.28 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: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (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: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 mg;

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

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

Obiad: Ryżowa (bez soli)\* 400 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Warzywa po grecku\* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1946.98 kcal; B: 88.92 g; T: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.69 g; W: 294.76 g; W tym cukry: 86.98 g; Bł.: 15.84 g; Sól: 1.54 g; WW: 27.89 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 57.3 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3308.87 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 50 g (MLE.), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB.), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ. SEL.), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ. SEL.), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj 50 g (JAJ. MLE.), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1878.58 kcal; B: 65.24 g; T: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; W: 332.88 g; W tym cukry: 78.39 g; Bł.: 24.66 g; Sól: 5.22 g; WW: 30.78 Por; Ener. z B: 13.89 %; Ener. z W: 65.63 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 2635.74 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.), Twarożek 100 g (MLE.), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (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 jaj 100 g (JAJ. MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1694.6 kcal; B: 72.93 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.62 g; W: 262.38 g; W tym cukry: 74.31 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 5.31 g; WW: 23.95 Por; Ener. z B: 17.22 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 23.49 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2628.42 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ. MLE.), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj 100 g (JAJ. MLE.), Papryka konserwowa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2446.79 kcal; B: 108.07 g; T: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 377.73 g; W tym cukry: 70.42 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 5.35 g; WW: 35.4 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 58.18 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.79 %; K: 1549.09 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ. JAJ. MLE.), 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.), Twarożek 100 g (MLE.), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

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

Wartości odżywcze: E: 2550.09 kcal; B: 106.95 g; T: 58.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 415.32 g; W tym cukry: 114.11 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 9.34 g; WW: 38.3 Por; Ener. z B: 16.78 %; Ener. z W: 60.08 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3612.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2392.49 kcal; B: 104.05 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.1 g; W: 371.04 g; W tym cukry: 70.06 g; Bł.: 28.68 g; Sól: 5.92 g; WW: 34.05 Por; Ener. z B: 17.4 %; Ener. z W: 57.24 %; Ener. z T: 21.35 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 1632.19 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1970.72 kcal; B: 75.57 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.24 g; W: 294.09 g; W tym cukry: 89.99 g; Bł.: 15.61 g; Sól: 2.8 g; WW: 27.86 Por; Ener. z B: 15.34 %; Ener. z W: 56.52 %; Ener. z T: 25.92 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3220.76 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 , Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1787.34 kcal; B: 62.54 g; T: 47.82 g; Kw. tł. nasy.: 9.69 g; W: 282.04 g; W tym cukry: 73.41 g; Bł.: 15.85 g; Sól: 2.54 g; WW: 26.58 Por; Ener. z B: 14 %; Ener. z W: 59.57 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2943.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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,), 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1925.13 kcal; B: 72.59 g; T: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 9.39 g; W: 329.82 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 22.02 g; Sól: 6.47 g; WW: 30.76 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 63.95 %; Ener. z T: 18.88 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2883.57 mg;

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

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLUPSZ, JAJ, RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2239.64 kcal; B: 93.53 g; T: 51.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 361.02 g; W tym cukry: 105.83 g; Bł.: 19.93 g; Sól: 5.31 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 16.7 %; Ener. z W: 60.92 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2889.95 mg;

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

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

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 200 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 100 g , Warzywa po grecku\* 100 g (GLUPSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Papryka konserwowa 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,),

Wartości odżywcze: E: 1329.89 kcal; B: 56.03 g; T: 30.61 g; Kw. tł. nasy.: 12.61 g; W: 214.42 g; W tym cukry: 96.27 g; Bł.: 14.42 g; Sól: 2.78 g; WW: 19.96 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 60.16 %; Ener. z T: 20.72 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2050.59 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 200 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g, Warzywa po grecku\* 100 g (GLUPSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE,), Papryka konserwowa 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1410.82 kcal; B: 54.24 g; T: 37.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 221.33 g; W tym cukry: 98.25 g; Bł.: 15.36 g; Sól: 2.9 g; WW: 20.55 Por; Ener. z B: 15.38 %; Ener. z W: 58.4 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2098.23 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Gruszka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy \* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g, Warzywa po grecku\* 130 g (GLUPSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE,), Papryka konserwowa 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1840.13 kcal; B: 84.18 g; T: 50.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.71 g; W: 270.96 g; W tym cukry: 107.83 g; Bł.: 18.9 g; Sól: 4.19 g; WW: 25.13 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 24.75 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2779.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, 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, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1935.65 kcal; B: 83.87 g; T: 41.32 g; Kw. tł. nasy.: 17.33 g; W: 317.92 g; W tym cukry: 56.03 g; Bł.: 26.1 g; Sól: 8.74 g; WW: 29.12 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2669.69 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-13

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku\* 60 g (GLU PSZ, SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , 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 jaj 100 g (JAJ, MLE, \_), Papryka konserwowa 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1979.16 kcal; B: 95.6 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 285.33 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 33.78 g; Sól: 9.01 g; WW: 25.08 Por; Ener. z B: 19.32 %; Ener. z W: 50.84 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 3577.95 mg;

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

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos majerankowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml , 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, \_), Szyunka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, \_), Dynia z wody 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2140.65 kcal; B: 93.41 g; T: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 345.66 g; W tym cukry: 57.7 g; Bł.: 31.25 g; Sól: 9.91 g; WW: 31.43 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 20.41 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2900.89 mg;