

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2424.85 kcal; B: 94.8 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 367.69 g; W tym cukry: 61.98 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 8.29 g; WW: 33.48 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 55.03 %; Ener. z T: 26.59 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3203.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), 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, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), 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: 2523.54 kcal; B: 96.65 g; T: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 389.43 g; W tym cukry: 81.89 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 8.51 g; WW: 36.49 Por; Ener. z B: 15.32 %; Ener. z W: 57.78 %; Ener. z T: 24.94 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 2712.13 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

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Klopsik wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , 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, \_), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2563.9 kcal; B: 91.97 g; T: 70.38 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 401.15 g; W tym cukry: 84.75 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 8.31 g; WW: 38.16 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 59.32 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3466.51 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ, \_),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Szpinak gotowany z olejem\* 60 g (GLU PSZ, \_), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_),

Kolacja: 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 ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2437.52 kcal; B: 110.81 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 345.03 g; W tym cukry: 39.34 g; Bł.: 47.38 g; Sól: 8.76 g; WW: 29.91 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 48.84 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4198.93 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), 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: 2024-01-01

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2514.23 kcal; B: 95.38 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 398.67 g; W tym cukry: 83.09 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 9.17 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 15.17 %; Ener. z W: 59.52 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2691.13 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2585.46 kcal; B: 59.95 g; T: 90.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 388.82 g; W tym cukry: 75.68 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 3.71 g; WW: 36.95 Por; Ener. z B: 9.27 %; Ener. z W: 57 %; Ener. z T: 31.5 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3061.45 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 , Miód (25g) 1 szt , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Ziemniaki 180 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Marchew gotowana z olejem\* 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, \_), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2237.61 kcal; B: 104.64 g; T: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 351.04 g; W tym cukry: 46.99 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 6.64 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 18.71 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3823.71 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 , 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 , Schab gotowany 50 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: 2024-01-01

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: 1919.92 kcal; B: 80.99 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 9.71 g; W: 300.9 g; W tym cukry: 70.32 g; Bł.: 19.74 g;  
Sól: 2.28 g; WW: 28.2 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 58.58 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K:  
3879.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

PN: Sonda jarzynowa S5 400 g ( JAJ, MLE, SEL, \_ ),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g;  
Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %;  
K: 5399.55 mg;

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

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59  
g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %;  
K: 5746.39 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml ( MLE, GLU OW, \_ ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU  
ŻYT, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g  
, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g ( GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_ ),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez soli) 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, \_ ), Szynka wieprzowa gotowana (bez  
soli) 80 g , Sos ziołowy\* (bez soli) 80 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( GLU  
JĘCZ, \_ ), 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, \_ ), Filet z kurczaka  
gotowany (bez soli) 50 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna  
ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA

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

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: 2359.95 kcal; B: 118.18 g; T: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; W: 339.51 g; W tym cukry: 82.4 g; Bł.: 16.91 g; Sól: 1.6 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 20.03 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 3224.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Papryka świeża 80 g , Dżem 30 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Szyńka wieprzowa gotowana 70 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), 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, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Miód (25g) 1 szt , Cukinia pieczona z olejem \* 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2129.02 kcal; B: 82.8 g; T: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 335 g; W tym cukry: 56.39 g; Bł.: 22.9 g; Sól: 6.11 g; WW: 31.32 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 2604.15 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 glutenu, mleka) 400 ml (SEL, \_), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany 50 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: 1665.64 kcal; B: 89.2 g; T: 38.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.3 g; W: 251.66 g; W tym cukry: 39.64 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 5.78 g; WW: 23 Por; Ener. z B: 21.42 %; Ener. z W: 55.2 %; Ener. z T: 20.67 %; Ener. z Bł.: 2.62 %; K: 3677.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kaszotto wegetariańskie z tofu \* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, \_), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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, \_), 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 ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Tofu 50 g (SOJ, \_), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Wartości odżywcze: E: 2765.63 kcal; B: 88.79 g; T: 99.88 g; Kw. tł. nasy.: 45.12 g; W: 382.72 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 6.9 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 12.84 %; Ener. z W: 50.05 %; Ener. z T: 32.5 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2935.23 mg;

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

Śniadanie: Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ.), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE.), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb 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: 2927.58 kcal; B: 117.34 g; T: 78.6 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 449.58 g; W tym cukry: 106.87 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 10.69 g; WW: 41.87 Por; Ener. z B: 16.03 %; Ener. z W: 57.17 %; Ener. z T: 24.16 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3578.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), 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.), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kaszotto wegetariańskie z tofu \* 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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-żytni 50 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,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Tofu 50 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2691.33 kcal; B: 81.62 g; T: 102.84 g; Kw. tł. nasy.: 46.66 g; W: 368.43 g; W tym cukry: 65.81 g; Bł.: 42.35 g; Sól: 7 g; WW: 32.74 Por; Ener. z B: 12.13 %; Ener. z W: 48.46 %; Ener. z T: 34.39 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3018.33 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: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos ziołowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL.), 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Wartości odżywcze: E: 2144.65 kcal; B: 86.65 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 305.17 g; W tym cukry: 81.19 g; Bł.: 13.47 g; Sól: 2.74 g; WW: 29.19 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 54.4 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 3804.64 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: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1972.98 kcal; B: 77.76 g; T: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 13.34 g; W: 292.98 g; W tym cukry: 68.83 g; Bł.: 13.47 g; Sól: 2.37 g; WW: 27.97 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 56.67 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3430.83 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2166.15 kcal; B: 87.46 g; T: 49.25 g; Kw. tł. nasy.: 13.64 g; W: 354.78 g; W tym cukry: 70.54 g; Bł.: 22.4 g; Sól: 7.49 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 61.38 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2389.83 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2570.33 kcal; B: 99.65 g; T: 72.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.2 g; W: 390.7 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 7.24 g; WW: 37.13 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 57.64 %; Ener. z T: 25.29 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3595.88 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jabłko 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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1663.83 kcal; B: 62.6 g; T: 49.94 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; W: 249.75 g; W tym cukry: 85.81 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 3.52 g; WW: 23.18 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 55.51 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2300.3 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 60 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 40 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1805.49 kcal; B: 66.01 g; T: 59.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 261.46 g; W tym cukry: 88.5 g; Bł.: 20.8 g; Sól: 4 g; WW: 24.15 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 29.67 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2625.62 mg;

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



## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Szarlotka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_),

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

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 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: 2136.6 kcal; B: 86.34 g; T: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; W: 304.17 g; W tym cukry: 95.61 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 5.57 g; WW: 27.98 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 52.23 %; Ener. z T: 29.17 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 3170.18 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, \_),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g, Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ, \_), 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, \_), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2624.07 kcal; B: 104.06 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.29 g; W: 419.3 g; W tym cukry: 51.55 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 11.7 g; WW: 38.79 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 59 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2790.9 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ, \_), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_),

## Jadłospisy dla oddziałów

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

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: 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,

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: 2364.45 kcal; B: 106.84 g; T: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; W: 354.56 g; W tym cukry: 97.08 g; Bł.: 21.01 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 56.43 %; Ener. z T: 23.83 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3414.81 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2534.62 kcal; B: 102.19 g; T: 55.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 390.45 g; W tym cukry: 37.73 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 10.82 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 56.41 %; Ener. z T: 19.68 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2889.32 mg;