

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z fasoli\* 100 g (**JAJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g, Szyngowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2447.03 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Błonnik pok.: 39.04 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.76 Por; : 14.3 %; : 56.63 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3547.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyngowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.92 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; Węglowodany ogółem: 393.48 g; W tym cukry: 101.61 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 9.05 g; WW: 37.24 Por; : 14.95 %; : 64.32 %; Ener. z T: 18.86 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 2590.11 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyngowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.12 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 48.8 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; Węglowodany ogółem: 395.03 g; W tym cukry: 103.93 g; Błonnik pok.: 17.21 g; Sól: 7.42 g; WW: 37.87 Por; : 15.73 %; : 64.31 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 1.46 %; K: 2779.66 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE<sub>i</sub>**), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>i</sub>**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Pasztet z fasoli\* 100 g (**JAJ<sub>i</sub>**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2413.84 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 353.63 g; W tym cukry: 37.35 g; Błonnik pok.: 56.83 g; Sól: 7.63 g; WW: 29.84 Por; : 17.03 %; : 49.18 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 4522.27 mg;

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Makaron 180 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ<sub>i</sub>**), 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<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2330.92 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.46 g; Węglowodany ogółem: 394.88 g; W tym cukry: 102.81 g; Błonnik pok.: 20.41 g; Sól: 8.4 g; WW: 37.54 Por; : 15.31 %; : 64.26 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2702.11 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub>**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 300 g (**JAJ, MLE, SEL<sub>i</sub>**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ<sub>i</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2162.37 kcal; Białko ogółem: 51.59 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; Węglowodany ogółem: 329.55 g; W tym cukry: 106.59 g; Błonnik pok.: 25.79 g; Sól: 4.76 g; WW: 30.46 Por; : 9.54 %; : 56.19 %; Ener. z T: 32.65 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4158.5 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron 180 g (GLU PSZ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 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: Wartość energetyczna: 2210.72 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 47.8 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; Węglowodany ogółem: 355.1 g; W tym cukry: 76.97 g; Błonnik pok.: 21.08 g; Sól: 5.17 g; WW: 33.59 Por; : 17.78 %; : 60.44 %; Ener. z T: 19.46 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3007.47 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 , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 20 ml , Ziemniaki 200 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 plastry 50 g , Mus z jabłek prażonych 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: Wartość energetyczna: 1909.34 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; Węglowodany ogółem: 292.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Błonnik pok.: 15.18 g; Sól: 2.43 g; WW: 27.82 Por; : 17.75 %; : 58.12 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3731.46 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 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: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g, Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Jabłko 150 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: Wartość energetyczna: 2259.44 kcal; Białko ogółem: 118.71 g; Tłuszcz: 50.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; Węglowodany ogółem: 334.11 g; W tym cukry: 96.23 g; Błonnik pok.: 13.76 g; Sól: .98 g; WW: 32.17 Por; : 21.02 %; : 56.71 %; Ener. z T: 20.2 %; Ener. z Bł.: 1.22 %; K: 3236.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 100 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1969.1 kcal; Białko ogółem: 63.58 g; Tłuszcz: 38.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; W tym cukry: 100.2 g; Błonnik pok.: 17.96 g; Sól: 6.48 g; WW: 33.49 Por; : 12.92 %; : 67.84 %; Ener. z T: 17.59 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 2131.32 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,), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g, Makaron 180 g (GLU PSZ,), 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), 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: Wartość energetyczna: 2000.67 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; Węglowodany ogółem: 313.21 g; W tym cukry: 73.72 g; Błonnik pok.: 25.67 g; Sól: 5.29 g; WW: 28.89 Por; : 19.92 %; : 57.49 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3133.39 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka 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,), Pasztet z fasoli\* 100 g (JAJ,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2562.86 kcal; Białko ogółem: 81.83 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; Węglowodany ogółem: 402.02 g; W tym cukry: 65.64 g; Błonnik pok.: 32.14 g; Sól: 5.69 g; WW: 37.15 Por; : 12.77 %; : 57.73 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3415.42 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopaska zbójnicka wieprzowa wędzona 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2797.24 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 63.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; Węglowodany ogółem: 458.85 g; W tym cukry: 121.53 g; Błonnik pok.: 29.53 g; Sól: 10.07 g; WW: 43.1 Por.; : 15.88 %; : 61.39 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3400.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek Fromage 100 g (**GLUPSZ, MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет z fasoli\* 100 g (**JAJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2662.11 kcal; Białko ogółem: 82.84 g; Tłuszcz: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; Węglowodany ogółem: 391.22 g; W tym cukry: 66.47 g; Błonnik pok.: 38.99 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.42 Por.; : 12.45 %; : 52.93 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3416.67 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Szynek wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 50 g, 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,**), Twarożek 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.66 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g; W tym cukry: 100.11 g; Błonnik pok.: 13.26 g; Sól: 3.08 g; WW: 31.76 Por.; : 16.23 %; : 56.68 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 1.19 %; K: 3950.63 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL,**), Szynek wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 200 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Pasztet z fasoli\* 100 g ( JAJ ), Mus z jabłek prażonych 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: Wartość energetyczna: 2241.49 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 12.71 g; Węglowodany ogółem: 352.77 g; W tym cukry: 88.28 g; Błonnik pok.: 21.26 g; Sól: 2.35 g; WW: 33.26 Por; : 14.72 %; : 59.16 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 4259.71 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( GLU PSZ, SEL ), Makaron 180 g ( GLU PSZ ), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.76 kcal; Białko ogółem: 81.96 g; Tłuszcz: 43.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.7 g; Węglowodany ogółem: 386.3 g; W tym cukry: 90.42 g; Błonnik pok.: 20.79 g; Sól: 8.2 g; WW: 36.61 Por; : 14.76 %; : 65.84 %; Ener. z T: 17.66 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2382.68 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL ), Pulpet wieprzowy 80 g ( GLU PSZ, JAJ ), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE ), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g ( GLU PSZ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( SOJ ), 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.3 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.08 g; Węglowodany ogółem: 381.64 g; W tym cukry: 101.86 g; Błonnik pok.: 17.6 g; Sól: 8.1 g; WW: 36.53 Por; : 16.43 %; : 63.64 %; Ener. z T: 18.62 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3593.26 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ ), Masło extra 82% 5 g ( MLE ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 200 ml ( GLU PSZ, SEL ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( GLU PSZ, SEL ), Makaron 120 g ( GLU PSZ ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( MLE ),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ ), Masło extra 82% 5 g ( MLE ), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( SOJ ), 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 ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ ), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1521.72 kcal; Białko ogółem: 64.86 g; Tłuszcz: 41.82 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; Węglowodany ogółem: 230.39 g; W tym cukry: 79.86 g; Błonnik pok.: 16.44 g; Sól: 4.12 g; WW: 21.51 Por; : 17.05 %; : 56.24 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2910.79 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 300 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 120 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1632.58 kcal; Białko ogółem: 64.59 g; Tłuszcz: 48.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; Węglowodany ogółem: 243.56 g; W tym cukry: 91.03 g; Błonnik pok.: 17.68 g; Sól: 4.44 g; WW: 22.71 Por; : 15.82 %; : 55.34 %; Ener. z T: 26.87 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3038.67 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 300 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 140 g (**GLUPSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Sałata zielona 10 g, Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1830.51 kcal; Białko ogółem: 72.93 g; Tłuszcz: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 278.6 g; W tym cukry: 93.76 g; Błonnik pok.: 21.88 g; Sól: 6.18 g; WW: 25.8 Por; : 15.94 %; : 56.1 %; Ener. z T: 25.69 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3259.15 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Pasta z twarogu 50 g (**MLE,**), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLUPSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLUPSZ,**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-15

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2232.48 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; Węglowodany ogółem: 352.33 g; W tym cukry: 38.08 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 10.18 g; WW: 32.14 Por; : 16.68 %; : 57.85 %; Ener. z T: 21.7 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2692.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2223.11 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 367.58 g; W tym cukry: 103.49 g; Błonnik pok.: 18.01 g; Sól: 7.52 g; WW: 35.05 Por; : 16.09 %; : 62.9 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2758.11 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,**), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Pasta z twarogu 50 g (**MLE,**), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**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,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2203.13 kcal; Białko ogółem: 94.34 g; Tłuszcz: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; Węglowodany ogółem: 344.14 g; W tym cukry: 41.08 g; Błonnik pok.: 29.14 g; Sól: 10.19 g; WW: 31.4 Por; : 17.13 %; : 57.19 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3018.38 mg;