

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### 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 (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.**), Fasolka po bretońsku 350 g (**GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.**), Ziemniaki 180 g, Jabłko 150 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), 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.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2481.89 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz: 67.3 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; Węglowodany ogółem: 399.48 g; W tym cukry: 79.3 g; Błonnik pok.: 44.54 g; Sól: 10.36 g; WW: 35.67 Por; : 14.5 %; : 57.21 %; Ener. z T: 24.41 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4552.65 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JEĆZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 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.**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), 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.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2277.05 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; Węglowodany ogółem: 352.14 g; W tym cukry: 66.07 g; Błonnik pok.: 29.96 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.16 Por; : 15.81 %; : 56.6 %; Ener. z T: 24.38 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 3386.27 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: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLUPSZ.**), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 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.**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2295.2 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 343.53 g; W tym cukry: 64.32 g; Błonnik pok.: 21.52 g; Sól: 7.35 g; WW: 32.21 Por; : 17.01 %; : 56.12 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4103.05 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g, Maślanka 150 ml (MLE),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.33 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; W tym cukry: 57.13 g; Błonnik pok.: 48.78 g; Sól: 10.58 g; WW: 27.2 Por; : 17.27 %; : 49.07 %; Ener. z T: 28.88 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4612.33 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ), Cukinia pieczona z olejem \* 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), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2307.05 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 61.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; Węglowodany ogółem: 354.24 g; W tym cukry: 67.87 g; Błonnik pok.: 27.71 g; Sól: 7.89 g; WW: 32.61 Por; : 16.34 %; : 56.61 %; Ener. z T: 24.18 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 3554.27 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE), Dynia z wody 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Pyzy ziemniaczane\* 300 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.54 kcal; Białko ogółem: 49.66 g; Tłuszcz: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; W tym cukry: 65.12 g; Błonnik pok.: 18.44 g; Sól: 7.79 g; WW: 26.84 Por; : 11.21 %; : 60.66 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2851.73 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL), Bitka schabowa 80 g (GLUPSZ), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2195.22 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; W tym cukry: 52.46 g; Błonnik pok.: 23.7 g; Sól: 6.36 g; WW: 30.49 Por; : 19.24 %; : 55.58 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3519.05 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,), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g, Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona 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, Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL,), 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: 2144.69 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 292.56 g; W tym cukry: 40.56 g; Błonnik pok.: 12.59 g; Sól: 2.27 g; WW: 27.99 Por; : 15.79 %; : 52.22 %; Ener. z T: 30.24 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 3033.66 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: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5V 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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 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,), Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kaszotto jęczmienne z mięsem wp i warzywami (bez soli)\* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Sałatka jarzynowa\* dieta (bez soli) 100 g (**MLE, SEL.**), 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: 2168.41 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 296.28 g; W tym cukry: 66.58 g; Błonnik pok.: 20.76 g; Sól: 1.28 g; WW: 27.49 Por; : 19.61 %; : 50.83 %; Ener. z T: 26.82 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3815.97 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Dżem 40 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JĘCZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 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 zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Miód (25g) 1 szt, Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), 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: Wartość energetyczna: 1980.36 kcal; Białko ogółem: 68.34 g; Tłuszcz: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 318.8 g; W tym cukry: 68.46 g; Błonnik pok.: 25.63 g; Sól: 6.58 g; WW: 29.26 Por; : 13.8 %; : 59.22 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3004 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Bitka schabowa 80 g (**GLU PSZ.**), Ryż na sypko 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-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: Wartość energetyczna: 1900.54 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; Węglowodany ogółem: 282.62 g; W tym cukry: 44.3 g; Błonnik pok.: 23.26 g; Sól: 5.52 g; WW: 26.08 Por; : 19.19 %; : 54.59 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2533.49 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.**), Tofu 80 g (**SOJ.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g, Jabłko 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.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), 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.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.54 kcal; Białko ogółem: 92.31 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 399.73 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 37.09 g; Sól: 6.92 g; WW: 36.37 Por; : 15.54 %; : 61.04 %; Ener. z T: 19.9 %; Ener. z Bł.: 3.12 %; K: 4541.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ.**), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JĘCZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Maślanka 150 ml (**MLE.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatką z bójnicką wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), 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: Wartość energetyczna: 2690.08 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 416.85 g; W tym cukry: 104.9 g; Błonnik pok.: 36.83 g; Sól: 10.62 g; WW: 38.04 Por; : 15.99 %; : 56.51 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4279.11 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 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Tofu 100 g (**SOJ.**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.**), Fasolka po bretońsku wegetariańska 350 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g , Jabłko 150 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.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), 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.**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 402.49 g; W tym cukry: 76.62 g; Błonnik pok.: 46.11 g; Sól: 8.72 g; WW: 35.81 Por; : 14.5 %; : 55.44 %; Ener. z T: 26.41 %; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 4643.81 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2211.45 kcal; Białko ogółem: 92.9 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; Węglowodany ogółem: 308.05 g; W tym cukry: 61.76 g; Błonnik pok.: 14.51 g; Sól: 2.74 g; WW: 29.36 Por; : 16.8 %; : 53.1 %; Ener. z T: 27.82 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 3526.51 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 , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Bitka schabowa (bez glutenu) 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona 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 , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL.**), Tofu 100 g (**SOJ.**), 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2219.87 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; Węglowodany ogółem: 300.88 g; W tym cukry: 45.24 g; Błonnik pok.: 14.71 g; Sól: 2.63 g; WW: 28.63 Por; : 14.66 %; : 51.57 %; Ener. z T: 31.47 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 3062.35 mg;

#### 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (**SOJ**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JEĆZ**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ**), Cukinia pieczona z olejem \* 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**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ**), Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2222.47 kcal; Białko ogółem: 79.35 g; Tłuszcz: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 346.54 g; W tym cukry: 51.02 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.79 Por; : 14.28 %; : 57.37 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 3058.49 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE**), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLUPSZ**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE**), Cukinia pieczona z olejem \* 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**), Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.86 kcal; Białko ogółem: 102.34 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.8 g; Węglowodany ogółem: 370.04 g; W tym cukry: 89.59 g; Błonnik pok.: 18.62 g; Sól: 7.38 g; WW: 35.2 Por; : 16.66 %; : 57.19 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4085.59 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 (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE**), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml (**GLUPSZ, SEL**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JEĆZ**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Jabłko 150 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLUPSZ, MLE**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1697.02 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.5 g; Węglowodany ogółem: 237.8 g; W tym cukry: 76.91 g; Błonnik pok.: 21.35 g; Sól: 5.74 g; WW: 21.66 Por; : 17.1 %; : 51.02 %; Ener. z T: 29.22 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2962.03 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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.**), Serek a'la homogenizowany 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JEĆZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), 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: Wartość energetyczna: 1775.83 kcal; Białko ogółem: 71.84 g; Tłuszcz: 62.28 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 242.6 g; W tym cukry: 78.69 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 6.05 g; WW: 22.03 Por; : 16.18 %; : 49.6 %; Ener. z T: 31.57 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3068.93 mg;

#### 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.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami\* 300 g (**SEL, GLU JEĆZ.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 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.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ.**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), 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: Wartość energetyczna: 2014.34 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 279.26 g; W tym cukry: 85.89 g; Błonnik pok.: 26.01 g; Sól: 7.78 g; WW: 25.35 Por; : 16.7 %; : 50.29 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3357.95 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.**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ.**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Bitka schabowa 80 g (**GLU PSZ.**), Ryż na sypko 180g, Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (**MLE.**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 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: Wartość energetyczna: 2565.88 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 64.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 396.97 g; W tym cukry: 75.08 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 9.97 g; WW: 37.49 Por; : 16.83 %; : 58.38 %; Ener. z T: 22.56 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3066.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-22

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**), Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Schab gotowany 100 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ,**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml , Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL,**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2494.55 kcal; Białko ogółem: 102.24 g; Tłuszcz: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; Węglowodany ogółem: 398.32 g; W tym cukry: 89.57 g; Błonnik pok.: 23.47 g; Sól: 9.94 g; WW: 37.56 Por; : 16.39 %; : 60.11 %; Ener. z T: 21.57 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2804 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 80 g (**MLE,**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Sałata zielona 20 g ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Bitka schabowa 80 g (**GLUPSZ,**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ,**), Ryż na sypko 180 g , Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Wafle ryżowe 30 g , Maślanka 150 ml (**MLE,**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE,**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ,**), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2519.69 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 64.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; Węglowodany ogółem: 384.58 g; W tym cukry: 63.67 g; Błonnik pok.: 21.6 g; Sól: 9.97 g; WW: 36.4 Por; : 17.35 %; : 57.62 %; Ener. z T: 22.87 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3209.73 mg;