

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### 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-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (**JAJ, GOR.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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.**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2537.05 kcal; B: 119 g; T: 75.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 360.47 g; W tym cukry: 93.85 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 7.79 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 52.27 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4306.35 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.**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chałka 50 g (**GLUPSZ, JAJ.**),

Wartości odżywcze: E: 2518.87 kcal; B: 122.36 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.1 g; W: 365.92 g; W tym cukry: 90.15 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 7.92 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 19.43 %; Ener. z W: 54.36 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 4261.9 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: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Pulpet drobiowy 80 g (**GLUPSZ, JAJ.**), Sos ziołowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek 100 g (**MLE.**), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chałka 50 g (**GLUPSZ, JAJ.**),

Wartości odżywcze: E: 2309.06 kcal; B: 97.66 g; T: 49.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 379.6 g; W tym cukry: 92.77 g; Bł.: 21.4 g; Sól: 6.2 g; WW: 35.86 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 62.05 %; Ener. z T: 19.27 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4543.02 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, 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.**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (**może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Ziemniaki 180 g , Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR), Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy\* b/c 200 ml (MLE), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 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: E: 2296.56 kcal; B: 125.76 g; T: 79.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 291.8 g; W tym cukry: 43.43 g; Bł.: 43.69 g; Sól: 10.35 g; WW: 24.96 Por; Ener. z B: 21.9 %; Ener. z W: 43.21 %; Ener. z T: 31.03 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4755.24 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), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),
- Wartości odżywcze: E: 2496.63 kcal; B: 119.15 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; W: 372.56 g; W tym cukry: 91.95 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.23 g; WW: 34.94 Por; Ener. z B: 19.09 %; Ener. z W: 55.86 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4928.65 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ), Dżem 25 g 1 szt ,
- Wartości odżywcze: E: 2151.5 kcal; B: 46 g; T: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.21 g; W: 331.96 g; W tym cukry: 98.5 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 3.78 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 8.55 %; Ener. z W: 57.25 %; Ener. z T: 32.4 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4264.84 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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), Twarożek 100 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),
- Wartości odżywcze: E: 2291.37 kcal; B: 112.83 g; T: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.26 g; W: 343 g; W tym cukry: 79.64 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 5.62 g; WW: 32.15 Por; Ener. z B: 19.7 %; Ener. z W: 56.06 %; Ener. z T: 22.4 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4694.33 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 , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL<sub>t</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL<sub>t</sub>), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,

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

Wartości odżywcze: E: 2085 kcal; B: 93.59 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.31 g; W: 283.01 g; W tym cukry: 54.2 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 2.69 g; WW: 26.71 Por; Ener. z B: 17.95 %; Ener. z W: 51.05 %; Ener. z T: 28.74 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3935.33 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<sub>t</sub>),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>t</sub>),

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

PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL<sub>t</sub>),

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

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

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>t</sub>),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>t</sub>),

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

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL<sub>t</sub>),

Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL<sub>t</sub>), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

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

Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>t</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g, Sos ziołowy\* (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL<sub>t</sub>), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>t</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>t</sub>), Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE<sub>t</sub>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE<sub>t</sub>), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2365.15 kcal; B: 127.5 g; T: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 318.16 g; W tym cukry: 90.34 g; Bł.: 15.7 g; Sól: 1.76 g; WW: 30.29 Por; Ener. z B: 21.56 %; Ener. z W: 51.15 %; Ener. z T: 25.66 %; Ener. z Bł.: 1.33 %; K: 4414.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>t</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>t</sub>), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>t</sub>), Zapiekanka ziemniaczana- dieta () 300 g (SEL<sub>t</sub>), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 1880.85 kcal; B: 51.3 g; T: 33.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 358.66 g; W tym cukry: 99.65 g; Bł.: 28.4 g; Sól: 5.14 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 10.91 %; Ener. z W: 70.24 %; Ener. z T: 16.23 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4031.34 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, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,**), Twarożek 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,**), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2085.52 kcal; B: 104.49 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 72.22 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 5.99 g; WW: 27.13 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 51.72 %; Ener. z T: 25.6 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 4239.91 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (**JAJ, GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

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

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chałka 50 g (**GLU PSZ, JAJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2568.15 kcal; B: 104.63 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.5 g; W: 389.11 g; W tym cukry: 95.34 g; Bł.: 30.68 g; Sól: 5.83 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 16.3 %; Ener. z W: 55.83 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4270.39 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,**), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurczątką 30 g (**może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 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,**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chałka 50 g (**GLU PSZ, JAJ,**),

Wartości odżywcze: E: 3030.69 kcal; B: 141.85 g; T: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.63 g; W: 440.68 g; W tym cukry: 127.08 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 9.74 g; WW: 41.3 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 54.34 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 5013.53 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (**MLE, GLU OW,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (**JAJ, GOR,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chałka 50 g (**GLUPSZ, JAJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2513.85 kcal; B: 100.61 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 382.42 g; W tym cukry: 94.98 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 6.39 g; WW: 34.58 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 4353.49 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE,**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2348.15 kcal; B: 104.14 g; T: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 320.46 g; W tym cukry: 92.15 g; Bł.: 18.75 g; Sól: 3.76 g; WW: 30.17 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 51.4 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4864.25 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* (bez glutenu) 80 ml (**SEL,**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2161.64 kcal; B: 94.89 g; T: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.17 g; W: 295.29 g; W tym cukry: 68.15 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 2.96 g; WW: 27.84 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 51.6 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4494.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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, Szykna zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ,**), Pomidor 80 g, 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, Szykna Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2261.07 kcal; B: 104.56 g; T: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 342.44 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 9.28 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 18.5 %; Ener. z W: 56.61 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3533.19 mg;

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

## Jadłospis dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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.), mielona Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 100 g (MLE.), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml,
- PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.),

Wartości odżywcze: E: 2388.27 kcal; B: 104.73 g; T: 58.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 370.86 g; W tym cukry: 95.2 g; Bł.: 19.05 g; Sól: 6.22 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 17.54 %; Ener. z W: 58.92 %; Ener. z T: 22.02 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3998.18 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.), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g, Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, SEL.), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 100 g, Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (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.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 50 g (MLE.), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: E: 1881.64 kcal; B: 95.79 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 247.76 g; W tym cukry: 106.33 g; Bł.: 15.18 g; Sól: 3.61 g; WW: 23.37 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 49.44 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3758.02 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.), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 120 g, Surówka Colesław (bez mleka) 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE.),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: E: 2019.4 kcal; B: 102.53 g; T: 70.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 254.82 g; W tym cukry: 108 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 4.12 g; WW: 23.96 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 47.21 %; Ener. z T: 31.21 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3908.87 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.), Szykowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Banan 150 g,
- Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 140 g, Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,
- PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2300.05 kcal; B: 116.6 g; T: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 299.21 g; W tym cukry: 117.35 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 5.12 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 20.28 %; Ener. z W: 48.53 %; Ener. z T: 29.8 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 4493.63 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos zielony\* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2621.8 kcal; B: 115.77 g; T: 75.9 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 352.95 g; W tym cukry: 40.93 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 10.83 g; WW: 31.83 Por; Ener. z B: 17.66 %; Ener. z W: 48.75 %; Ener. z T: 26.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4033.09 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ),

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2379.61 kcal; B: 100.14 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; W: 389.27 g; W tym cukry: 104.02 g; Bł.: 21.7 g; Sól: 8.46 g; WW: 36.79 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 19.47 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3371.97 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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 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), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos zielony\* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ), Mus z jabłek () b/c 150 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-11

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (**MLE,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2645.67 kcal; B: 110.58 g; T: 72.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 375.75 g; W tym cukry: 54.75 g; Bł.: 32.97 g; Sól: 9.77 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 16.72 %; Ener. z W: 51.82 %; Ener. z T: 24.51 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3887.5 mg;