

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ,), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2522.27 kcal; Białko ogółem: 87.7 g; Tłuszcz: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 42.46 g; Węglowodany ogółem: 366.03 g; W tym cukry: 69.34 g; Błonnik pok.: 35.27 g; Sól: 8.67 g; WW: 33.25 Por; : 13.91 %; : 52.45 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3080.25 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ,), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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,), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2347.44 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; Węglowodany ogółem: 369.22 g; W tym cukry: 80.17 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 8.59 g; WW: 34.39 Por; : 17.02 %; : 58.54 %; Ener. z T: 22.1 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3210.51 mg;

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

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: 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: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), mielona Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 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.**), mielona Szyńska drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.8 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.64 g; WW: 34.28 Por; : 16.47 %; : 58.28 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3131.31 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE.**), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (**GLU PSZ.**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Płatki owsiane 10 g (**GLU OW.**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2245.91 kcal; Białko ogółem: 101.3 g; Tłuszcz: 65.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; W tym cukry: 52.12 g; Błonnik pok.: 44.92 g; Sól: 9.64 g; WW: 28.9 Por; : 18.04 %; : 51.18 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 4 %; K: 4015.76 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (**GLU PSZ.**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Buraczki gotowane 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.**), Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , 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.**), Szyńska drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.44 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; Węglowodany ogółem: 369.92 g; W tym cukry: 80.77 g; Błonnik pok.: 24.94 g; Sól: 8.26 g; WW: 34.54 Por; : 17.19 %; : 58.54 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3266.51 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE.**), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ.), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2345.26 kcal; Białko ogółem: 53.45 g; Tłuszcz: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; W tym cukry: 61.17 g; Błonnik pok.: 22.48 g; Sól: 3.53 g; WW: 34.14 Por; : 9.12 %; : 58.12 %; Ener. z T: 30.29 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3194.01 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 80 g (MLE.), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ.), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , 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: 2123.11 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Tłuszcz: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; W tym cukry: 69.05 g; Błonnik pok.: 22.23 g; Sól: 4.92 g; WW: 29.84 Por; : 19.51 %; : 56.19 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3408.59 mg;

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 g , 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: 1819.95 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 2.16 g; WW: 27.41 Por; : 17.41 %; : 60.21 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3797.55 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;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

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

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

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( **JAJ, SEL.** ),

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

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( **JAJ, SEL.** ),

Wartości odżywcze: 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: Ryż na mleku 300 ml ( **MLE.** ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Twarożek z koperkiem 80 g ( **MLE.** ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml ( **GLU PSZ, MLE, SEL.** ), Bitka z szynki wieprzowej b/soli 80 g ( **GLU PSZ.** ), Sos własny (bez soli) 80 ml ( **GLU PSZ.** ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g ( **GLU JĘCZ.** ), Buraczki gotowane (bez soli) 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.** ), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* (bez soli) 80 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.** ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2207.43 kcal; Białko ogółem: 111.93 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.68 g; Węglowodany ogółem: 311.56 g; W tym cukry: 79.32 g; Błonnik pok.: 17.97 g; Sól: 1.11 g; WW: 29.4 Por; : 20.28 %; : 53.2 %; Ener. z T: 24.35 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3511.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ.** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE.** ), Twarożek z koperkiem 50 g ( **MLE.** ), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Bitka z szynki wieprzowej 70 g ( **GLU PSZ.** ), Sos własny ( ) 80 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( **GLU JĘCZ.** ), Buraczki gotowane 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.** ), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( **GLU PSZ, SOJ, MLE.** ), Dżem 40 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT.** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE.** ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2135.55 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz: 48.52 g; Kw. tł. nasy.: 19.76 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; W tym cukry: 82.14 g; Błonnik pok.: 24.7 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.42 Por; : 14.54 %; : 62.59 %; Ener. z T: 20.45 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2772.54 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.** ), Twarożek z koperkiem 80 g ( **MLE.** ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL.** ), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Banan 150 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: 1850.82 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.65 g; WW: 27.56 Por; : 19.7 %; : 59.43 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4182.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kaszotto jaglane z soczewicą\* 300 g (**SEL,**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Buraczki gotowane 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,**), Hummus z ciecierzycy 80 g, 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,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.52 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.9 Por; : 13.8 %; : 62.38 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3085.74 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), 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,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 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,**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JEĆZ,**), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (**GLU PSZ,**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Buraczki gotowane 130 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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,**), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2717.98 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 68.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 424.4 g; W tym cukry: 92.24 g; Błonnik pok.: 33.05 g; Sól: 12.15 g; WW: 39.18 Por; : 16.99 %; : 57.59 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4033.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: 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,**), Serek Fromage 80 g (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kaszotto jaglane z soczewicą\* 300 g (SEL), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), 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), Hummus z ciecierzycy 80 g , 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), Ser żółty 30 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2489.32 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 383.23 g; W tym cukry: 73.57 g; Błonnik pok.: 37.92 g; Sól: 7.67 g; WW: 34.64 Por; : 11.59 %; : 55.49 %; Ener. z T: 29.19 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 2959.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL), Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki gotowane 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 , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , 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: 2119.88 kcal; Białko ogółem: 88.89 g; Tłuszcz: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 78.3 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 2.77 g; WW: 28.74 Por; : 16.77 %; : 54.15 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 4290.44 mg;

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL), Bitka z szynki wieprzowej b/glutenu 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki gotowane 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 , Hummus z ciecierzycy 80 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 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: 2027.5 kcal; Białko ogółem: 69.54 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.54 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 63.2 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.53 g; WW: 28.28 Por; : 13.72 %; : 55.8 %; Ener. z T: 27.68 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3790.17 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (**SOJ,**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2144.65 kcal; Białko ogółem: 87.5 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.1 g; Węglowodany ogółem: 353.56 g; W tym cukry: 65.29 g; Błonnik pok.: 25.62 g; Sól: 8.99 g; WW: 32.82 Por; : 16.32 %; : 61.17 %; Ener. z T: 20.24 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2750.64 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki gotowane puree 180 g (**MLE,**), Buraczki gotowane 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.2 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.63 Por; : 16.86 %; : 58.36 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3999.56 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Bitka z szynki wieprzowej 60 g (**GLU PSZ,**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 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,**), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 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,**), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1817.65 kcal; Białko ogółem: 68.35 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; Węglowodany ogółem: 256.42 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 14.87 g; Sól: 3.86 g; WW: 24.24 Por; : 15.04 %; : 53.16 %; Ener. z T: 29.23 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2499.49 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 300 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (**GLU PSZ,**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE<sub>1</sub>),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Szyunka szkolna-wp. parzona 40 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>1</sub>), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1979.43 kcal; Białko ogółem: 73.91 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; Węglowodany ogółem: 267.84 g; W tym cukry: 111.87 g; Błonnik pok.: 15.65 g; Sól: 4.36 g; WW: 25.31 Por; : 14.94 %; : 50.96 %; Ener. z T: 31.68 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2687.65 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE<sub>1</sub>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ<sub>1</sub>), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE<sub>1</sub>),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Szyunka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>1</sub>), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2310.42 kcal; Białko ogółem: 84.62 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 43.93 g; Węglowodany ogółem: 312.42 g; W tym cukry: 119.6 g; Błonnik pok.: 19.41 g; Sól: 5.93 g; WW: 29.41 Por; : 14.65 %; : 50.73 %; Ener. z T: 32.04 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3036.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE<sub>1</sub>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Twarożek 80 g (MLE<sub>1</sub>), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ<sub>1</sub>, SEL<sub>1</sub>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ<sub>1</sub>), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL<sub>1</sub>), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE<sub>1</sub>), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Szyunka szkolna-wp. parzona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, SOJ<sub>1</sub>, MLE<sub>1</sub>), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>1</sub>), Szyunkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2451.54 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 370.47 g; W tym cukry: 42.34 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 10.46 g; WW: 34.28 Por; : 16.69 %; : 55.98 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2732.62 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE<sub>1</sub>), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-03-19

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Bitka z szynki wieprzowej 60 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Ziemniaki gotowane 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1576.17 kcal; Białko ogółem: 75.76 g; Tłuszcz: 24.87 g; Kw. tł. nasy.: 6.06 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; W tym cukry: 78.59 g; Błonnik pok.: 17.22 g; Sól: 5.87 g; WW: 25.39 Por; : 19.23 %; : 64.35 %; Ener. z T: 14.2 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3572.43 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE<sub>1</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE<sub>1</sub>**), Mus z jabłek () b/c 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<sub>1</sub>**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Bitka z szynki wieprzowej 80 g (**GLU PSZ<sub>1</sub>**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ<sub>1</sub>**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL<sub>1</sub>**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (**MLE<sub>1</sub>**), Podpłomyki b/c 30 g (**GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>1</sub>**), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2463 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; Węglowodany ogółem: 372.54 g; W tym cukry: 43.02 g; Błonnik pok.: 28.39 g; Sól: 10.56 g; WW: 34.42 Por; : 16.77 %; : 55.89 %; Ener. z T: 24.73 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2830.99 mg;