

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE<sub>i</sub>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ<sub>i</sub>), Ogórek kiszony 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<sub>i</sub>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL<sub>i</sub>), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ<sub>i</sub>), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL<sub>i</sub>), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub>), 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<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2175.78 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; W tym cukry: 63.09 g; Błonnik pok.: 36.1 g; Sól: 10.61 g; WW: 31.47 Por; : 14.66 %; : 57.69 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 3346.7 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE<sub>i</sub>), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL<sub>i</sub>), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ<sub>i</sub>), 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<sub>i</sub>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub>), 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<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2230.17 kcal; Białko ogółem: 79.49 g; Tłuszcz: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 361.87 g; W tym cukry: 73.1 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 9.13 g; WW: 33.6 Por; : 14.26 %; : 60.23 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3052.45 mg;

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

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE<sub>i</sub>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Ziemniaki gotowane 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub>), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub>),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2240.7 kcal; Białko ogółem: 87.13 g; Tłuszcz: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; W tym cukry: 71.29 g; Błonnik pok.: 19.7 g; Sól: 7.89 g; WW: 33.14 Por; : 15.55 %; : 59.03 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3833.27 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2168.29 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; Węglowodany ogółem: 329.72 g; W tym cukry: 43.25 g; Błonnik pok.: 56.74 g; Sól: 10.04 g; WW: 27.34 Por; : 15.19 %; : 50.36 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 5.23 %; K: 4400.71 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), 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), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2249.52 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 363.12 g; W tym cukry: 74.2 g; Błonnik pok.: 24.55 g; Sól: 8.47 g; WW: 33.89 Por; : 14.63 %; : 60.2 %; Ener. z T: 22.99 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3154.78 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 350 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka z selera i marchwi 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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 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: 2116.62 kcal; Białko ogółem: 51.44 g; Tłuszcz: 82.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 308.53 g; W tym cukry: 77.93 g; Błonnik pok.: 30.8 g; Sól: 4.73 g; WW: 27.85 Por; : 9.72 %; : 52.49 %; Ener. z T: 35.05 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4427.29 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL**), Cukinia pieczona z olejem \* 150 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**), Schab gotowany 50 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2285.03 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; Węglowodany ogółem: 356.82 g; W tym cukry: 91.74 g; Błonnik pok.: 23.56 g; Sól: 5.47 g; WW: 33.34 Por; : 17.08 %; : 58.34 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3138.65 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Schab gotowany 80 g , Ryż na sypko 180 g , Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1952.49 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; W tym cukry: 55.72 g; Błonnik pok.: 15.61 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.62 Por; : 16.74 %; : 58.42 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2793.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE**),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (**GLUPSZ, 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 S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, JAJ, SEL**),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (**GLUPSZ, 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)\* 300 g (SEL,), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem (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 , Pomidor 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: 2214 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 67.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; Węglowodany ogółem: 304.49 g; W tym cukry: 73.61 g; Błonnik pok.: 16.93 g; Sól: 1.24 g; WW: 28.71 Por; : 18.51 %; : 51.95 %; Ener. z T: 27.46 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3603.3 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopátka zbiójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL,), 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 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: 1951.92 kcal; Białko ogółem: 62.28 g; Tłuszcz: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; W tym cukry: 73.03 g; Błonnik pok.: 22.68 g; Sól: 6.61 g; WW: 30.09 Por; : 12.76 %; : 61.64 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2759.67 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,), Schab gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g , Schab gotowany 80 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,), Schab 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1810.71 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; Węglowodany ogółem: 275.27 g; W tym cukry: 41.5 g; Błonnik pok.: 23.12 g; Sól: 5.45 g; WW: 25.33 Por; : 20.69 %; : 55.7 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2699.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 100 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto chińskie weget 300 g , Surówka z selera i marchwi 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,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.52 kcal; Białko ogółem: 77.96 g; Tłuszcz: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 30.5 g; Węglowodany ogółem: 381.26 g; W tym cukry: 60.5 g; Błonnik pok.: 27.92 g; Sól: 8.18 g; WW: 35.53 Por; : 12.85 %; : 58.22 %; Ener. z T: 26.4 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2923.87 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ**), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2648.14 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Tłuszcz: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 422.39 g; W tym cukry: 98.53 g; Błonnik pok.: 36.39 g; Sól: 9.9 g; WW: 38.71 Por; : 14.97 %; : 58.31 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3878.46 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza kukurydziana 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**), Hummus z ciecierzycy 100 g, Ogórek kiszony 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**), Risotto chińskie weget 300 g, Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ**), Surówka z selera i marchwi 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-pszenny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Ser żółty 50 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**), Twarożek 50 g (**MLE**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2411.4 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 379.32 g; W tym cukry: 62.32 g; Błonnik pok.: 35.73 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.57 Por; : 12.52 %; : 56.99 %; Ener. z T: 27.12 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3164.22 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Hummus z ciecierzycy 100 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL**), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, 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**), Schab gotowany 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: Wartość energetyczna: 2270.03 kcal; Białko ogółem: 76.1 g; Tłuszcz: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 324.69 g; W tym cukry: 72.35 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 2.13 g; WW: 30.81 Por; : 13.41 %; : 54.23 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3465.17 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, Hummus z ciecierzycy 100 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , 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 , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2138.33 kcal; Białko ogółem: 67.74 g; Tłuszcz: 69.4 g; Kw. tł. nasy.: 13.15 g; Węglowodany ogółem: 312.34 g; W tym cukry: 60.01 g; Błonnik pok.: 16.91 g; Sól: 1.9 g; WW: 29.55 Por; : 12.67 %; : 55.26 %; Ener. z T: 29.21 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3108.92 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), 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), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 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), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2170.24 kcal; Białko ogółem: 84.72 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kw. tł. nasy.: 12.9 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; W tym cukry: 61.9 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.16 g; WW: 32.36 Por; : 15.61 %; : 59.66 %; Ener. z T: 22.26 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3100.45 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki gotowane 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 (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Dżem 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2349.55 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; Węglowodany ogółem: 377.42 g; W tym cukry: 98.79 g; Błonnik pok.: 19.34 g; Sól: 7.86 g; WW: 35.87 Por; : 14.75 %; : 60.96 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3635.7 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1693.05 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; Węglowodany ogółem: 241.74 g; W tym cukry: 65.34 g; Błonnik pok.: 19.63 g; Sól: 5.3 g; WW: 22.35 Por; : 17.5 %; : 52.48 %; Ener. z T: 27.75 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2953.83 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1772.69 kcal; Białko ogółem: 73.4 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; Węglowodany ogółem: 247.4 g; W tym cukry: 67.37 g; Błonnik pok.: 20.69 g; Sól: 5.81 g; WW: 22.8 Por; : 16.56 %; : 51.16 %; Ener. z T: 29.99 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3089.92 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1936.15 kcal; Białko ogółem: 80.82 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; W tym cukry: 69.66 g; Błonnik pok.: 24.61 g; Sól: 7.96 g; WW: 25.3 Por; : 16.7 %; : 52.01 %; Ener. z T: 28.86 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3333.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Schab gotowany 80 g, Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Ryż na sypko 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-04-04

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2282.22 kcal; Białko ogółem: 93.67 g; Tłuszcz: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; Węglowodany ogółem: 380.9 g; W tym cukry: 47.81 g; Błonnik pok.: 31.8 g; Sól: 10 g; WW: 34.96 Por; : 16.42 %; : 61.19 %; Ener. z T: 19.02 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2549.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki gotowane puree 180 g (MLE,), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 15 g (MLE,), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2538.28 kcal; Białko ogółem: 118.65 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; Węglowodany ogółem: 338.66 g; W tym cukry: 53.53 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 8.11 g; WW: 31.58 Por; : 18.7 %; : 49.65 %; Ener. z T: 29.76 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 4444.36 mg;

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

Śniadanie: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

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

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2303.8 kcal; Białko ogółem: 95.06 g; Tłuszcz: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; W tym cukry: 44.91 g; Błonnik pok.: 29.15 g; Sól: 9.73 g; WW: 34.81 Por; : 16.5 %; : 60.39 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2745.38 mg;