

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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,), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
- Wartości odżywcze: E: 2136.24 kcal; B: 80.85 g; T: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 347.08 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3209.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), 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 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), 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,), Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),
- Wartości odżywcze: E: 2258.09 kcal; B: 83.04 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 391.34 g; W tym cukry: 100 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.5 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 64.71 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3009.46 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: 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g (.), Buraczki gotowane 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### 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,), Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2230.05 kcal; B: 86.73 g; T: 44.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.1 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 102.13 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 7.08 g; WW: 36.19 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 64.95 %; Ener. z T: 18.12 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3977.17 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 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 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka świeża 50 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza bulgur 180 g (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: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), 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,), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2124.23 kcal; B: 97.6 g; T: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 315.26 g; W tym cukry: 37.41 g; Bł.: 41.94 g; Sól: 9.9 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 18.38 %; Ener. z W: 51.47 %; Ener. z T: 25.2 %; Ener. z Bł.: 3.95 %; K: 3761.75 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), 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,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2278.09 kcal; B: 85.84 g; T: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 392.74 g; W tym cukry: 101.2 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 7.7 g; WW: 36.8 Por; Ener. z B: 15.07 %; Ener. z W: 64.65 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3121.46 mg;

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

Śniadanie: 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 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dżem 30 g (.), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Pyzy ziemniaczane\* 300 g (.), Sos szpinakowy\* 80 ml (**GLUPSZ,**), Buraczki gotowane 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Placki ziemniaczane 300 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 2125.95 kcal; B: 41.86 g; T: 58.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 90.08 g; Bł.: 18.34 g; Sól: 5.31 g; WW: 35.1 Por; Ener. z B: 7.88 %; Ener. z W: 65.95 %; Ener. z T: 24.61 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3098.87 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), 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 (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLUPSZ,**), Ziemniaki 180 g (.), Buraczki gotowane 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 50 g (.), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2161.48 kcal; B: 91.52 g; T: 49.4 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 350.35 g; W tym cukry: 87.91 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.54 g; WW: 32.8 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3929.98 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 (.), Filet z kurczaka 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 (.), Ziemniaki 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 (.), Schab 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: E: 1817.6 kcal; B: 79.59 g; T: 40.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.56 g; W: 287.24 g; W tym cukry: 59.21 g; Bł.: 15.2 g; Sól: 2.15 g; WW: 27.21 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 59.87 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3801.16 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 (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 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 (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: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (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 (.), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2186.25 kcal; B: 101.6 g; T: 49.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 342.8 g; W tym cukry: 100.54 g; Bł.: 18.56 g; Sól: 1.73 g; WW: 32.38 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 59.32 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3482.31 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 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,), Dżem 30 g (.), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,), 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,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.), Miód (25g) 1 szt (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 1919.21 kcal; B: 54.68 g; T: 33.79 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; W: 362.93 g; W tym cukry: 101.84 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 5.56 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 11.4 %; Ener. z W: 71.16 %; Ener. z T: 15.85 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2249.25 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,), Filet z kurczaka gotowany 40 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g (.), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 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,), Schab gotowany 30 g (.),

Wartości odżywcze: E: 1700.35 kcal; B: 91.02 g; T: 34.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 268.36 g; W tym cukry: 45.1 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 5.67 g; WW: 24.44 Por; Ener. z B: 21.41 %; Ener. z W: 57.5 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2895.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z soczewicy i papryki (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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,), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2581.14 kcal; B: 83.14 g; T: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 399.3 g; W tym cukry: 71.75 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 6.5 g; WW: 36.42 Por; Ener. z B: 12.88 %; Ener. z W: 56.33 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3925.59 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Pomidor 50 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Buraczki gotowane 130 g (.), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2684.93 kcal; B: 109.02 g; T: 63.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 435.23 g; W tym cukry: 113.96 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 9.35 g; WW: 40.94 Por; Ener. z B: 16.24 %; Ener. z W: 60.99 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3897.74 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,), Ser żółty 40 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Gulasz z soczewicy i papryki (.) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), 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,), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g (.), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2503.94 kcal; B: 79.11 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 383.84 g; W tym cukry: 71.73 g; Bł.: 41.99 g; Sól: 7.61 g; WW: 34.24 Por; Ener. z B: 12.64 %; Ener. z W: 54.61 %; Ener. z T: 29.27 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3806.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g (.), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka 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,), Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g (.), Ziemniaki 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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: 2082.44 kcal; B: 79.46 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 334.83 g; W tym cukry: 103.91 g; Bł.: 17.65 g; Sól: 2.85 g; WW: 31.73 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 60.93 %; Ener. z T: 21.68 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4070.14 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: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g (.), Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 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 (.), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Chleb bezglutenowy 50 g (.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.), Schab gotowany 30 g (.), Sałata zielona 10 g (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2111.83 kcal; B: 63.02 g; T: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.12 g; W: 316.81 g; W tym cukry: 79.87 g; Bł.: 18.66 g; Sól: 3.46 g; WW: 29.79 Por; Ener. z B: 11.94 %; Ener. z W: 56.47 %; Ener. z T: 29.13 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 3461.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml (.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ.**), 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.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g (.), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ.**), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g (.), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ.**), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2090.51 kcal; B: 75.3 g; T: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 9.5 g; W: 371.73 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 66.4 %; Ener. z T: 17.47 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2427 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Jabłko pieczone 150 g (.), Herbata czarna granulowana z/c 300 ml (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 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 Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ.**), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 2152.79 kcal; B: 82.25 g; T: 46.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 364.96 g; W tym cukry: 111.86 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 7.15 g; WW: 34.41 Por; Ener. z B: 15.28 %; Ener. z W: 63.84 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3958.24 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne 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 40 g (**SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Rzodkiew biała 40 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.),

II ŚN: Jabłko 150 g (.),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL.**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ.**), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (**GLU JĘCZ.**), Buraczki gotowane 100 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml (.),

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ,), Pomidor 40 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml (.),

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 1439.95 kcal; B: 62.52 g; T: 34.21 g; Kw. tł. nasy.: 12.57 g; W: 229.58 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 15.92 g; Sól: 4.26 g; WW: 21.44 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 59.35 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2456.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), 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 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Rzodkiew biała 40 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

II ŚN: Jabłko 150 g (.),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ,), Buraczki gotowane 100 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

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

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

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 1528.07 kcal; B: 60.67 g; T: 41.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.14 g; W: 238.1 g; W tym cukry: 86.31 g; Bł.: 17.38 g; Sól: 4.56 g; WW: 22.14 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 57.78 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2530.92 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), 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 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Rzodkiew biała 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

II ŚN: Jabłko 150 g (.),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ,), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt (.),

Wartości odżywcze: E: 1827.95 kcal; B: 72.12 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 282.22 g; W tym cukry: 90.77 g; Bł.: 24.7 g; Sól: 5.82 g; WW: 25.89 Por; Ener. z B: 15.78 %; Ener. z W: 56.35 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 3046.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</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, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Twaróg półtłusty 50 g (MLE<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g (.),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ<sub>i</sub>), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml (.),

PD: Maślanka 150 ml (MLE<sub>i</sub>), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ<sub>i</sub>), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.), Herbata czarna ekspresowa b/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>), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ<sub>i</sub>),

Wartości odżywcze: E: 2251.01 kcal; B: 89.8 g; T: 54.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 362.48 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 15.96 %; Ener. z W: 59.82 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 2632.42 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), 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>), Jabłko pieczone 150 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), Twaróg półtłusty 50 g (MLE<sub>i</sub>),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>), Filet z kurczaka gotowany 100 g (.), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ<sub>i</sub>), Buraczki gotowane 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml (.),

PD: Maślanka 200 ml (MLE<sub>i</sub>),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ<sub>i</sub>), Mus z jabłek prażonych 80 g (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml (.),

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

Wartości odżywcze: E: 2471.85 kcal; B: 119.04 g; T: 48 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 405.04 g; W tym cukry: 113.65 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 7.79 g; WW: 38.26 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 61.8 %; Ener. z T: 17.48 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3832.85 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (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>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</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>i</sub>), Twaróg półtłusty 50 g (MLE<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g (.),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-06

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (**GLU PSZ**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g (.), Kompot owocowy z jabłkami\* b/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**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (**SOJ**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.), Sałata zielona 20 g (.), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.),

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g (.),

Wartości odżywcze: E: 2261.81 kcal; B: 90.75 g; T: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 364.43 g; W tym cukry: 54.9 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 9.97 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 16.05 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2722.87 mg;