

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza manna 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, 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,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Pomarańcza 150 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,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.66 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 58.3 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; Węglowodany ogółem: 353.43 g; W tym cukry: 75.79 g; Błonnik pok.: 33.65 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.98 Por; : 16.9 %; : 56.66 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3813.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), 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: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 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,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Dżem 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,**), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2448.37 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.8 g; Węglowodany ogółem: 386.93 g; W tym cukry: 104.2 g; Błonnik pok.: 27.31 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.97 Por; : 15.86 %; : 58.75 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3415.65 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: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.38 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 53.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g; W tym cukry: 105.66 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.39 g; WW: 36.17 Por; : 15.68 %; : 61.53 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3377.39 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE<sub>i</sub>), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ<sub>i</sub>), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ<sub>i</sub>, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ<sub>i</sub>), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>i</sub>), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 60 g (SEL<sub>i</sub>), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE<sub>i</sub>), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ<sub>i</sub>),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Twaróg półtłusty 100 g (MLE<sub>i</sub>), Pomarańcza 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ<sub>i</sub>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2176.93 kcal; Białko ogółem: 103.3 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 319.77 g; W tym cukry: 44.59 g; Błonnik pok.: 47.35 g; Sól: 9.1 g; WW: 27.17 Por; : 18.98 %; : 50.06 %; Ener. z T: 26.14 %; Ener. z Bł.: 4.35 %; K: 4213.18 mg;

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

- Śniadanie: Kasza manna 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>), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL<sub>i</sub>), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL<sub>i</sub>), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 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>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Twaróg półtłusty 100 g (MLE<sub>i</sub>), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 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>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ<sub>i</sub>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2346.89 kcal; Białko ogółem: 91.91 g; Tłuszcz: 54 g; Kw. tł. nasy.: 22.2 g; Węglowodany ogółem: 385.43 g; W tym cukry: 104.79 g; Błonnik pok.: 26.47 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.95 Por; : 15.66 %; : 61.18 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3334.25 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL<sub>i</sub>), Knedle ze śliwką\* 300 g (GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>i</sub>), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ<sub>i</sub>), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1821.43 kcal; Białko ogółem: 44 g; Tłuszcz: 49.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; W tym cukry: 125.57 g; Błonnik pok.: 21.48 g; Sól: 4.2 g; WW: 29.47 Por; : 9.66 %; : 64.72 %; Ener. z T: 24.42 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2940.71 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>i</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>i</sub>), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ<sub>i</sub>), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL<sub>i</sub>), Knedle ze śliwką\* 300 g (GLU PSZ, JAJ<sub>i</sub>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Dżem 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2412.38 kcal; Białko ogółem: 81.49 g; Tłuszcz: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.69 g; Węglowodany ogółem: 396.26 g; W tym cukry: 140.51 g; Błonnik pok.: 21.75 g; Sól: 5.07 g; WW: 37.4 Por; : 13.51 %; : 62.1 %; Ener. z T: 23.38 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 2786.77 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, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, 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, Schab gotowany 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1855.56 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz: 46.23 g; Kw. tł. nasy.: 9.87 g; Węglowodany ogółem: 285 g; W tym cukry: 55.8 g; Błonnik pok.: 16.76 g; Sól: 2.27 g; WW: 26.93 Por; : 17.31 %; : 57.82 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3683.14 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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2301.13 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; : 17.09 %; : 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5V Płynna b/ml/Sonda b/ml

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

Śniadanie: Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, 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,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* (bez soli) 130 g (SEL,), 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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: 1978.36 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; W tym cukry: 73.18 g; Błonnik pok.: 19.8 g; Sól: 1.35 g; WW: 25.69 Por; : 19.14 %; : 52.11 %; Ener. z T: 26.1 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3161.48 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.), Pulpet rybno-warzywny\* 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 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.), Twaróg półtłusty 50 g (MLE.), Dżem 40 g, Jabłko pieczone 150 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.), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2058.22 kcal; Białko ogółem: 68.53 g; Tłuszcz: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 18.8 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; W tym cukry: 78.33 g; Błonnik pok.: 26.51 g; Sól: 6.57 g; WW: 32.16 Por; : 13.32 %; : 62.45 %; Ener. z T: 21.56 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 3128.3 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Banan 150 g,

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: 1900.84 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz: 46.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.86 g; Węglowodany ogółem: 304.86 g; W tym cukry: 71.79 g; Błonnik pok.: 28.67 g; Sól: 6.24 g; WW: 27.68 Por; : 16.76 %; : 58.12 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 3727.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (MLE, SEL.), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g, Ziemniaki 180 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.), Twaróg półtłusty 100 g (MLE.), Pomarańcza 150 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.), Pasztet sojowy z pomidorami 30 g (SOJ, GOR.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2278.91 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; Węglowodany ogółem: 352.72 g; W tym cukry: 77.24 g; Błonnik pok.: 24.96 g; Sól: 6.43 g; WW: 32.79 Por; : 14.32 %; : 57.53 %; Ener. z T: 25.61 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3850.81 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), 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: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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,), Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml, Ogórek kiszony 50 g,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Buraczki gotowane plastry 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Pomarańcza 150 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2780.37 kcal; Białko ogółem: 115.69 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 95.68 g; Błonnik pok.: 34.13 g; Sól: 10.87 g; WW: 39.52 Por; : 16.64 %; : 57.04 %; Ener. z T: 23.62 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4172.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 300 g, Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Pomarańcza 150 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,), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2291.49 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; Węglowodany ogółem: 350.39 g; W tym cukry: 76.89 g; Błonnik pok.: 32.45 g; Sól: 7.27 g; WW: 31.81 Por; : 13.83 %; : 55.5 %; Ener. z T: 27.32 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3938.31 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, 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: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Dżem 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: 2242.21 kcal; Białko ogółem: 82.9 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; W tym cukry: 100.75 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 2.84 g; WW: 31.12 Por; : 14.79 %; : 55.5 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3295.95 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez glutenu, mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), 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, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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: 2074.46 kcal; Białko ogółem: 73.35 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 11.31 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; W tym cukry: 85.15 g; Błonnik pok.: 18.04 g; Sól: 2.8 g; WW: 29.45 Por; : 14.14 %; : 56.88 %; Ener. z T: 26.53 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3118.95 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 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,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Dżem 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.35 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 46.32 g; Kw. tł. nasy.: 9.21 g; Węglowodany ogółem: 370.58 g; W tym cukry: 88.62 g; Błonnik pok.: 27.25 g; Sól: 8.48 g; WW: 34.27 Por; : 14.28 %; : 63.69 %; Ener. z T: 19.33 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 2941.01 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE,**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), 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 Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2348.51 kcal; Białko ogółem: 92.03 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22 g; Węglowodany ogółem: 385.26 g; W tym cukry: 105.75 g; Błonnik pok.: 24.02 g; Sól: 7.4 g; WW: 36.17 Por; : 15.68 %; : 61.53 %; Ener. z T: 20.64 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3365.65 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 50 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 100 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 100 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Pomarańcza 150 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ, MLE,**),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), 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: Wartość energetyczna: 1522.89 kcal; Białko ogółem: 64.24 g; Tłuszcz: 42.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.99 g; Węglowodany ogółem: 228.61 g; W tym cukry: 90.26 g; Błonnik pok.: 17.18 g; Sól: 3.63 g; WW: 21.15 Por; : 16.87 %; : 55.53 %; Ener. z T: 25.32 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2963.88 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 300 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 50 g (**GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Ziemniaki 120 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 100 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1574.93 kcal; Białko ogółem: 60.79 g; Tłuszcz: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 21 g; Węglowodany ogółem: 232.24 g; W tym cukry: 90.46 g; Błonnik pok.: 18.45 g; Sól: 3.7 g; WW: 21.38 Por; : 15.44 %; : 54.3 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 3112.16 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Ziemniaki 140 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Pomarańcza 150 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (**GLUPSZ, 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: Wartość energetyczna: 1952.1 kcal; Białko ogółem: 86.74 g; Tłuszcz: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.4 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; W tym cukry: 97.55 g; Błonnik pok.: 23.79 g; Sól: 4.96 g; WW: 25.29 Por; : 17.77 %; : 51.83 %; Ener. z T: 27.87 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 3864.22 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,**), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL,**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLUPSZ, JAJ, RYB, SEL,**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2341.02 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 362.11 g; W tym cukry: 57.76 g; Błonnik pok.: 31.77 g; Sól: 11.06 g; WW: 32.97 Por; : 17.1 %; : 56.44 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3593.63 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), 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**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Ryba pieczona (Miruna) 100 g (**RYB**), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (**GLU PSZ**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką wieprzowa pieczona 50 g , Dżem 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 , Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2469.62 kcal; Białko ogółem: 100.1 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.85 g; Węglowodany ogółem: 383.63 g; W tym cukry: 118.56 g; Błonnik pok.: 23.77 g; Sól: 7.89 g; WW: 35.96 Por.; : 16.21 %; : 58.29 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3189.84 mg;

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

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), 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 b/skórki 50 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu) 400 ml (**MLE, SEL**), Pulpet rybno-warzywny\* 80 g (**GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL**), Sos cytrynowy 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE**), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szynek Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ**), Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2288.89 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; Węglowodany ogółem: 348.43 g; W tym cukry: 45.48 g; Błonnik pok.: 30.53 g; Sól: 11.06 g; WW: 31.77 Por.; : 17.67 %; : 55.55 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3648.22 mg;