

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszeniczny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2479.6 kcal; B: 113.78 g; T: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; W: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 359.02 %; Ener. z W: 1168.81 %; Ener. z T: 458.74 %; Ener. z Bł.: 103.25 %; K: 3754.96 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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), Pasta z twarogu waniliowa 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), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2571.81 kcal; B: 120.95 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.25 Por; Ener. z B: 455.44 %; Ener. z W: 1275.06 %; Ener. z T: 400.4 %; Ener. z Bł.: 81.92 %; K: 4035.99 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

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

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2331.1 kcal; B: 91.58 g; T: 52.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 385.78 g; W tym cukry: 109.2 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 7 g; WW: 36.58 Por; Ener. z B: 329.96 %; Ener. z W: 1175.71 %; Ener. z T: 354.84 %; Ener. z Bł.: 47.1 %; K: 4243.22 mg;

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

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE<sub>1</sub>), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Twarożek 100 g (MLE<sub>1</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>1</sub>), Masło extra 82% 5 g (MLE<sub>1</sub>), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>1</sub>), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2361.46 kcal; B: 122.72 g; T: 77.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 55.69 g; Bł.: 46.18 g; Sól: 8.33 g; WW: 26.63 Por; Ener. z B: 529.78 %; Ener. z W: 1205.85 %; Ener. z T: 553.63 %; Ener. z Bł.: 176.11 %; K: 4846.22 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE<sub>1</sub>), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ<sub>1</sub>), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE<sub>1</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>1</sub>), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>),

Wartości odżywcze: E: 2550.22 kcal; B: 117.76 g; T: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Bł.: 22.17 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.91 Por; Ener. z B: 449.57 %; Ener. z W: 1314.1 %; Ener. z T: 382.21 %; Ener. z Bł.: 84.41 %; K: 4712.4 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Schab gotowany 30 g, Miód (25g) 1 szt, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ<sub>1</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>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE<sub>1</sub>), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 1984.69 kcal; B: 42.06 g; T: 28.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; W: 412.8 g; W tym cukry: 135.33 g; Bł.: 14.1 g; Sól: 3.07 g; WW: 40.11 Por; Ener. z B: 193.87 %; Ener. z W: 1481.93 %; Ener. z T: 175.8 %; Ener. z Bł.: 63.85 %; K: 2707.6 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Twarożek 100 g (MLE<sub>1</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>1</sub>), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>),

Wartości odżywcze: E: 2357.7 kcal; B: 114.05 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 359.82 g; W tym cukry: 99.65 g; Bł.: 21.45 g; Sól: 5.75 g; WW: 33.86 Por; Ener. z B: 399.52 %; Ener. z W: 1246.56 %; Ener. z T: 329.98 %; Ener. z Bł.: 83.9 %; K: 4521.21 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml (MLE<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany\* 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: E: 1994.14 kcal; B: 95.17 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.19 g; W: 266.92 g; W tym cukry: 38.18 g; Bł.: 13.04 g; Sól: 2.73 g; WW: 25.37 Por; Ener. z B: 387.41 %; Ener. z W: 1035 %; Ener. z T: 388.58 %; Ener. z Bł.: 86.96 %; K: 3878.31 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub>),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>1</sub>),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub>), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub>),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL<sub>1</sub>), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 441.27 %; Ener. z W: 1245.15 %; Ener. z T: 514.65 %; Ener. z Bł.: 59.17 %; K: 4352.81 mg;

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

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub>),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL<sub>1</sub>),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL<sub>1</sub>), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL<sub>1</sub>),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL<sub>1</sub>), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 384.34 %; Ener. z W: 1156.81 %; Ener. z T: 338.02 %; Ener. z Bł.: 98.4 %; K: 4703.26 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE<sub>1</sub>), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ<sub>1</sub>), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos koperkowy \*(bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE<sub>1</sub>), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE<sub>1</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>1</sub>), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>),

Wartości odżywcze: E: 2514.37 kcal; B: 128.14 g; T: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.2 g; W: 337.89 g; W tym cukry: 112.44 g; Bł.: 14.34 g; Sól: 1.89 g; WW: 32.31 Por; Ener. z B: 487.61 %; Ener. z W: 1289.18 %; Ener. z T: 510.36 %; Ener. z Bł.: 76.97 %; K: 4112.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Mus z jabłek prażonych 150 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE<sub>1</sub>), Dżem 40 g , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>), Dżem 25 g 1 szt ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 2235.04 kcal; B: 52.62 g; T: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; W: 458.31 g; W tym cukry: 151.84 g; Bł.: 15.41 g; Sól: 4.46 g; WW: 44.53 Por; Ener. z B: 236.75 %; Ener. z W: 1494.16 %; Ener. z T: 204.9 %; Ener. z Bł.: 61.11 %; K: 2081.45 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE.), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1902.28 kcal; B: 102.97 g; T: 54.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 261.7 g; W tym cukry: 44.22 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 23.84 Por; Ener. z B: 334.17 %; Ener. z W: 798.59 %; Ener. z T: 296.7 %; Ener. z Bł.: 45.28 %; K: 3761.74 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej 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.), Ser żółty 50 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.), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: E: 2565.86 kcal; B: 94.21 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 382.94 g; W tym cukry: 82.27 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 6.31 g; WW: 35.57 Por; Ener. z B: 263.24 %; Ener. z W: 1099.62 %; Ener. z T: 384.88 %; Ener. z Bł.: 86.2 %; K: 3396.95 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana 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.), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Hummus z ciecierzycy 50 g, Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL.), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z twarogu waniliowa 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.), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ.),

Wartości odżywcze: E: 3126.83 kcal; B: 137.94 g; T: 92.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 453.64 g; W tym cukry: 134.14 g; Bł.: 29.8 g; Sól: 8.45 g; WW: 42.46 Por; Ener. z B: 482.22 %; Ener. z W: 1597.11 %; Ener. z T: 576.73 %; Ener. z Bł.: 104.57 %; K: 4715.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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.), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2512.46 kcal; B: 89.78 g; T: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 374.8 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.81 Por; Ener. z B: 271.13 %; Ener. z W: 1205.4 %; Ener. z T: 396.62 %; Ener. z Bł.: 110.84 %; K: 3687.35 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Hummus z ciecierzycy 100 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml (MLE.), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Filet z kurczaka gotowany 50 g, 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: 2412.56 kcal; B: 97.97 g; T: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 346.3 g; W tym cukry: 109.09 g; Bł.: 18.12 g; Sól: 3.58 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 365.2 %; Ener. z W: 1481.32 %; Ener. z T: 350.89 %; Ener. z Bł.: 100.44 %; K: 4740.87 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Hummus z ciecierzycy 100 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \*(bez glutenu) 80 ml (MLE.), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2304.79 kcal; B: 91.54 g; T: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 13.9 g; W: 330.26 g; W tym cukry: 88.22 g; Bł.: 16.57 g; Sól: 2.82 g; WW: 31.37 Por; Ener. z B: 366.57 %; Ener. z W: 1296.05 %; Ener. z T: 386.16 %; Ener. z Bł.: 100.16 %; K: 4245.91 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2340.4 kcal; B: 106.11 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 362.58 g; W tym cukry: 89.49 g; Bł.: 22.42 g; Sól: 9.39 g; WW: 34 Por; Ener. z B: 458.97 %; Ener. z W: 1262.06 %; Ener. z T: 403.66 %; Ener. z Bł.: 92.25 %; K: 3399.39 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ.), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyńska tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2374.98 kcal; B: 97.73 g; T: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 380.62 g; W tym cukry: 108.72 g; Bł.: 18 g; Sól: 7.04 g; WW: 36.24 Por; Ener. z B: 340.99 %; Ener. z W: 1148.11 %; Ener. z T: 374.51 %; Ener. z Bł.: 43.72 %; K: 3685.15 mg;

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

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

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 100 g, Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1910.56 kcal; B: 93.1 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Bł.: 15.23 g; Sól: 4.08 g; WW: 24.26 Por; Ener. z B: 317.67 %; Ener. z W: 1233.08 %; Ener. z T: 310.81 %; Ener. z Bł.: 93.47 %; K: 3562.98 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana 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), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 120 g, Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2012.46 kcal; B: 94.3 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 4.47 g; WW: 24.86 Por; Ener. z B: 330.9 %; Ener. z W: 1293.65 %; Ener. z T: 363.14 %; Ener. z Bł.: 94.97 %; K: 3614.27 mg;

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

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

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 140 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2276.65 kcal; B: 107.37 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; W: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Bł.: 18.65 g; Sól: 5.58 g; WW: 28.7 Por; Ener. z B: 381.96 %; Ener. z W: 1394.75 %; Ener. z T: 397.51 %; Ener. z Bł.: 107.99 %; K: 4128.51 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-28

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka 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), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (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), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), 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), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2495.12 kcal; B: 115.15 g; T: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 350.29 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 27.3 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 414.36 %; Ener. z W: 969.66 %; Ener. z T: 562.11 %; Ener. z Bł.: 55.8 %; K: 4030.69 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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), Pasta z twarogu waniliowa 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), Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ),

Wartości odżywcze: E: 2571.81 kcal; B: 120.95 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.25 Por; Ener. z B: 455.44 %; Ener. z W: 1275.06 %; Ener. z T: 400.4 %; Ener. z Bł.: 81.92 %; K: 4035.99 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Jabłko pieczone 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), 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), Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2442.92 kcal; B: 115.58 g; T: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; W: 339.17 g; W tym cukry: 56.35 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.96 Por; Ener. z B: 479.76 %; Ener. z W: 1033.92 %; Ener. z T: 568.55 %; Ener. z Bł.: 114.28 %; K: 4354.27 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), 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,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), 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: E: 2373.64 kcal; B: 91.31 g; T: 58.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 391.78 g; W tym cukry: 102.61 g; Bł.: 32.06 g; Sól: 7.74 g; WW: 36.03 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 60.62 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2832.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), 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,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 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: E: 2416.35 kcal; B: 84.57 g; T: 56.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 406.92 g; W tym cukry: 131.38 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 7.97 g; WW: 38.59 Por; Ener. z B: 14 %; Ener. z W: 63.86 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 2437.86 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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielony 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,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki 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,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2393.19 kcal; B: 87.39 g; T: 66.5 g; Kw. tł. nasy.: 25.45 g; W: 374.11 g; W tym cukry: 108.29 g; Bł.: 18.4 g; Sól: 7.83 g; WW: 35.66 Por; Ener. z B: 14.61 %; Ener. z W: 59.45 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3713.88 mg;

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



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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), 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Grochowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Surówka żydowska z olejem b/c 130 g, 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2366.38 kcal; B: 105.92 g; T: 74.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 339.05 g; W tym cukry: 35.37 g; Bł.: 53.79 g; Sól: 9.12 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 17.9 %; Ener. z W: 48.22 %; Ener. z T: 28.19 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4347.03 mg;

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

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), 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), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z olejem \* 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: E: 2387.04 kcal; B: 80.15 g; T: 54.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 408.57 g; W tym cukry: 132.58 g; Bł.: 19.66 g; Sól: 8.17 g; WW: 39 Por; Ener. z B: 13.43 %; Ener. z W: 65.17 %; Ener. z T: 20.57 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2416.86 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka żydowska z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Cukinia pieczona z olejem \* 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: E: 2377.74 kcal; B: 52.41 g; T: 96.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 337.08 g; W tym cukry: 78.96 g; Bł.: 21.78 g; Sól: 4.07 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 8.82 %; Ener. z W: 53.04 %; Ener. z T: 36.34 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4215.57 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Miód (25g) 1 szt, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ), Cebula smażona B 50 g, Surówka żydowska 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), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2363.84 kcal; B: 79.82 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.2 g; W: 369.25 g; W tym cukry: 48.4 g; Bł.: 22.1 g; Sól: 6.23 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 3532.11 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,), 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 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2059.24 kcal; B: 85.08 g; T: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.71 g; W: 316.19 g; W tym cukry: 69.86 g; Bł.: 18.23 g; Sól: 1.93 g; WW: 29.89 Por; Ener. z B: 16.53 %; Ener. z W: 57.88 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2996.36 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

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

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

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

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

Wartości odżywcze: 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 owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko (bez soli) 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g, Cukinia pieczona z olejem \* 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,), Schab gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2232.76 kcal; B: 102.95 g; T: 50.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 349.41 g; W tym cukry: 131.89 g; Bł.: 12.01 g; Sól: 1.16 g; WW: 33.79 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 60.44 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 1.08 %; K: 2950.61 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Pomidor 80 g, Dżem 30 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 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), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Miód (25g) 1 szt, Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 1980.46 kcal; B: 63.95 g; T: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.59 g; W: 348.49 g; W tym cukry: 112.12 g; Bł.: 17.55 g; Sól: 5.14 g; WW: 33.13 Por; Ener. z B: 12.92 %; Ener. z W: 66.84 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2347.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy naturalny 200 g (MLE), 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), Filet z kurczaka 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: 1714.83 kcal; B: 73.33 g; T: 38.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 277.92 g; W tym cukry: 44.28 g; Bł.: 18.7 g; Sól: 5.15 g; WW: 25.95 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 60.46 %; Ener. z T: 20.14 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2322.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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), Tofu 50 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2567.04 kcal; B: 91.12 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; W: 383.51 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 20.06 g; Sól: 6 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 14.2 %; Ener. z W: 56.63 %; Ener. z T: 27.91 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2782.14 mg;

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

- Śniadanie: 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), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW),
- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Cukinia pieczona z olejem \* 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2785.66 kcal; B: 103.77 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 461.99 g; W tym cukry: 150.46 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 9.71 g; WW: 43.7 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 62.65 %; Ener. z T: 21.08 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 2954.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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.), Tofu 50 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2512.74 kcal; B: 87.1 g; T: 79.68 g; Kw. tł. nasy.: 44.57 g; W: 376.82 g; W tym cukry: 106.61 g; Bł.: 26.9 g; Sól: 6.57 g; WW: 35.11 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 55.7 %; Ener. z T: 28.54 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2865.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2316.37 kcal; B: 79.45 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; W: 360.73 g; W tym cukry: 130.45 g; Bł.: 11.07 g; Sól: 2.1 g; WW: 34.97 Por; Ener. z B: 13.72 %; Ener. z W: 60.38 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: .96 %; K: 2778.72 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, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL.), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) b/gl 80 g (JAJ, SEL.), Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)\* 80 ml, Ryż na sypko 180 g, 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2135.4 kcal; B: 70.36 g; T: 67.28 g; Kw. tł. nasy.: 14.32 g; W: 314.73 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 12.58 g; Sól: 2.16 g; WW: 30.19 Por; Ener. z B: 13.18 %; Ener. z W: 56.6 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 1.18 %; K: 2870.26 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, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g, Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.), Sos pietruszkowy (bez mleka)\* 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 2295.85 kcal; B: 80.63 g; T: 58.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; W: 370.26 g; W tym cukry: 77.04 g; Bł.: 20.83 g; Sól: 7.72 g; WW: 34.94 Por; Ener. z B: 14.05 %; Ener. z W: 60.88 %; Ener. z T: 22.96 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 2604.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielony 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.), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 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.), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), mielony Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2364.56 kcal; B: 91.16 g; T: 63.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 367.66 g; W tym cukry: 91.58 g; Bł.: 20.34 g; Sól: 7.07 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 24.2 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 4040.2 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 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,

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

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 100 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), 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: E: 1588.45 kcal; B: 65.09 g; T: 37.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 253.66 g; W tym cukry: 126.35 g; Bł.: 9.31 g; Sól: 3.31 g; WW: 24.52 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 1.17 %; K: 2038.94 mg;

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 200 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), 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 300 ml,

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

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 120 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 120 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 40 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: E: 1713.58 kcal; B: 65.32 g; T: 45.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 269.26 g; W tym cukry: 134.14 g; Bł.: 10.76 g; Sól: 3.65 g; WW: 25.93 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 60.34 %; Ener. z T: 23.84 %; Ener. z Bł.: 1.26 %; K: 2201.7 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), 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.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g, Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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,

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: E: 2091.47 kcal; B: 81.01 g; T: 54.4 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 330.84 g; W tym cukry: 148.03 g; Bł.: 15.06 g; Sól: 5.18 g; WW: 31.65 Por; Ener. z B: 15.49 %; Ener. z W: 60.39 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 2666.73 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), 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 b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE.), Pęczyno chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.), 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: E: 2512.63 kcal; B: 90.75 g; T: 67.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 397.05 g; W tym cukry: 58.59 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 11.22 g; WW: 36.76 Por; Ener. z B: 14.45 %; Ener. z W: 58.49 %; Ener. z T: 24.05 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2906.59 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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 60 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,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 150 g, Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE.), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: 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,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 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: E: 2530.33 kcal; B: 130.66 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 357.04 g; W tym cukry: 75.81 g; Bł.: 16.95 g; Sól: 8.38 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 20.65 %; Ener. z W: 53.76 %; Ener. z T: 24.53 %; Ener. z Bł.: 1.34 %; K: 3769.47 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-29

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), 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 b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Mus z jabłek () b/c 150 g ,
- Obiad: Solferino (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Pulpet mięsno-warzywny\* (wieprzowy) 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy\* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Cukinia pieczona z olejem \* 130 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 mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), 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), Twaróg półtłusty 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2387.19 kcal; B: 89.54 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 376.2 g; W tym cukry: 44.69 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 10.42 g; WW: 34.5 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 57.74 %; Ener. z T: 23.95 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3005.01 mg;