

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos ziołowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej 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, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2274.53 kcal; B: 98.34 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 349.91 g; W tym cukry: 72.76 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 8.57 g; WW: 31.86 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 56.03 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 3372.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL, \_), 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, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, \_), 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, \_), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2375.47 kcal; B: 102.01 g; T: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.95 g; W: 370.28 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.59 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 58.51 %; Ener. z T: 22.19 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3244.32 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: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ,**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2286.16 kcal; B: 97.26 g; T: 49.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 371.96 g; W tym cukry: 93.1 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 7.35 g; WW: 35.27 Por; Ener. z B: 17.02 %; Ener. z W: 61.62 %; Ener. z T: 19.56 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3153.66 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Rzodkiew biała 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Sos ziołowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g , Warzywa po grecku\* 60 g (**GLUPSZ, SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (**MLE,**), Słupki z marchewki 50 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2099.67 kcal; B: 105.1 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 306.5 g; W tym cukry: 53.12 g; Bł.: 44.42 g; Sól: 9.09 g; WW: 26.21 Por; Ener. z B: 20.02 %; Ener. z W: 49.93 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 4.23 %; K: 4518.08 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLUPSZ, JAJ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ,**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB,**), Warzywa po grecku\* 130 g (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ,**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2274.8 kcal; B: 95.22 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 372.12 g; W tym cukry: 92.44 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 8 g; WW: 35.07 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 61.56 %; Ener. z T: 19.62 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3114.02 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M niu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyntka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2177.39 kcal; B: 45.46 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.53 g; W: 348.16 g; W tym cukry: 55.39 g; Bł.: 13.89 g; Sól: 4.05 g; WW: 33.65 Por; Ener. z B: 8.35 %; Ener. z W: 61.41 %; Ener. z T: 30.16 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2563.43 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, Gruszka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2260.84 kcal; B: 74.85 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 378.92 g; W tym cukry: 55.12 g; Bł.: 16.39 g; Sól: 6.12 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 13.24 %; Ener. z W: 64.14 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 1942.62 mg;

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

Śniadanie: 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, Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana (bez glutenu, bez 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, Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Cukinia pieczona z olejem \* 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: 1840.59 kcal; B: 82.17 g; T: 50.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.5 g; W: 268.23 g; W tym cukry: 43.8 g; Bł.: 14.92 g; Sól: 2.48 g; WW: 25.44 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 55.05 %; Ener. z T: 24.78 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3765.32 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,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki (bez soli) 180 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,), 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 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: 2117.08 kcal; B: 102.76 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W: 299.6 g; W tym cukry: 73.14 g; Bł.: 17.65 g; Sól: 1.79 g; WW: 28.1 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 25.11 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3459.87 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1804.69 kcal; B: 66.9 g; T: 43.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.51 g; W: 295.6 g; W tym cukry: 61.62 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 6.07 g; WW: 27.47 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 60.84 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2830.81 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), 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 , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1784.25 kcal; B: 83.56 g; T: 48.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 264.82 g; W tym cukry: 45.52 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 6.11 g; WW: 24.08 Por; Ener. z B: 18.73 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2890.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2571.74 kcal; B: 80.57 g; T: 68.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.53 g; W: 421.09 g; W tym cukry: 70.32 g; Bł.: 19.32 g; Sól: 7.04 g; WW: 40.29 Por; Ener. z B: 12.53 %; Ener. z W: 62.49 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 1979.81 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatką z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Dynia z wody 130 g , Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Słupki z marchewki 50 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, \_), 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, \_), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2622.39 kcal; B: 115.67 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 414.85 g; W tym cukry: 109.72 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 10.49 g; WW: 38.12 Por; Ener. z B: 17.64 %; Ener. z W: 58.17 %; Ener. z T: 20.96 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4235.7 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Gruszka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE, \_), 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, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2534.44 kcal; B: 77.19 g; T: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 415.31 g; W tym cukry: 70.45 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.03 Por; Ener. z B: 12.18 %; Ener. z W: 61.42 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2077.01 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE, \_), 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: 2180.92 kcal; B: 83.48 g; T: 66.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 90.77 g; Bł.: 13.44 g; Sól: 3.04 g; WW: 29.98 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 55.01 %; Ener. z T: 27.6 %; Ener. z Bł.: 1.23 %; K: 2839.12 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: Ryżowa (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Warzywa po grecku\* (bez glutenu) 130 g (SEL, \_), Ziemniaki 180 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, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1988.41 kcal; B: 71.31 g; T: 59.1 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; W: 295.51 g; W tym cukry: 73.9 g; Bł.: 13.4 g; Sól: 2.75 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 14.34 %; Ener. z W: 56.75 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 1.35 %; K: 2546.37 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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 , Baton szynkowy z kurczątk 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml ( SEL, GLU JĘCZ, ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( RYB, ), Warzywa po grecku\* 130 g ( GLU PSZ, SEL, ), 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, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , 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, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2139.33 kcal; B: 77.77 g; T: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; W: 349.6 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.97 g; WW: 32.64 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 61.14 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2690.55 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Twarożek 100 g ( MLE, ), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 400 ml ( MLE, SEL, GLU JĘCZ, ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( RYB, ), Warzywa po grecku\* 130 g ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( JAJ, MLE, ), Cukinia pieczona z olejem \* 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( SOJ, MLE, GLU OW, ),

Wartości odżywcze: E: 2381.52 kcal; B: 104.29 g; T: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 366 g; W tym cukry: 94.66 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.67 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 58.21 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3317.09 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml ( GLU PSZ, JAJ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Twarożek 50 g ( MLE, ), Rzodkiew biała 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 200 ml ( MLE, SEL, GLU JĘCZ, ), Ryba pieczona (Miruna) 60 g ( RYB, ), Warzywa po grecku\* 100 g ( GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLU PSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g ( JAJ, MLE, ), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml ( GLU PSZ, MLE, ),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1506.35 kcal; B: 68.6 g; T: 36.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 233.31 g; W tym cukry: 91.75 g; Bł.: 16.48 g; Sól: 3.58 g; WW: 21.7 Por; Ener. z B: 18.22 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 21.93 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 2768.86 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Rzodkiew biała 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 100 g (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE,), Pomidor 50 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1576.21 kcal; B: 66.49 g; T: 43.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.2 g; W: 237.78 g; W tym cukry: 92.28 g; Bł.: 18.06 g; Sól: 3.71 g; WW: 21.98 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 55.76 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2921.44 mg;

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

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Gruszka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami\* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku\* 130 g (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Pomidor 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1904.57 kcal; B: 90.79 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 275.23 g; W tym cukry: 98.16 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 4.85 g; WW: 25.3 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 25.35 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3488 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Łopatka zbjónicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ, \_**), Mus z jabłek () b/c 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ, \_**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB, \_**), Warzywa po grecku\* 130 g (**GLU PSZ, SEL, \_**), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE, \_**), Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ, \_**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 5 g (**MLE, \_**), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW, \_**),
- Wartości odżywcze: E: 2380.37 kcal; B: 102.78 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 383.38 g; W tym cukry: 63.56 g; Bł.: 30.9 g; Sól: 10.59 g; WW: 35.22 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 59.23 %; Ener. z T: 20.36 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3373.16 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE, \_**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Twarożek 100 g (**MLE, \_**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ, \_**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Warzywa po grecku\* 130 g (**GLU PSZ, SEL, \_**), 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, \_**), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (**JAJ, MLE, \_**), 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, \_**), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (**SOJ, MLE, GLU OW, \_**), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2366.79 kcal; B: 107.33 g; T: 55.36 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 370.28 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.35 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 18.14 %; Ener. z W: 58.72 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3684.32 mg;

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

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Twarożek 100 g (**MLE, \_**), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (**MLE, \_**), 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, \_**), Łopatka zbjónicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ, \_**), Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**SEL, GLU JĘCZ, \_**), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (**RYB, \_**), Ziemniaki 180 g , Warzywa po grecku\* 130 g (**GLU PSZ, SEL, \_**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE, \_**), Wafle ryżowe 30 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT, \_**), Masło extra 82% 10 g (**MLE, \_**), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (**SOJ, \_**), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2221.07 kcal; B: 102.76 g; T: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 51.14 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 10.57 g; WW: 31.9 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 57.38 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3409.65 mg;