

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Sliwka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2086.4 kcal; B: 88.97 g; T: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 326.26 g; W tym cukry: 78.41 g; Bł.: 31.77 g; Sól: 6.74 g; WW: 29.44 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 56.46 %; Ener. z T: 23.07 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 3418.24 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ, \_), 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 z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2108.43 kcal; B: 93.37 g; T: 51.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 328.49 g; W tym cukry: 80.41 g; Bł.: 21.21 g; Sól: 6.28 g; WW: 30.77 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 58.3 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2873.44 mg;

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

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g , Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, \_), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ, \_), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ, \_), 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2014.83 kcal; B: 87.18 g; T: 43.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 330.26 g; W tym cukry: 80.96 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 17.31 %; Ener. z W: 61.81 %; Ener. z T: 19.29 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2770.41 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszeny 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,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym\* (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g, Szpinak gotowany z olejem\* 60 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2134.7 kcal; B: 105.39 g; T: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 309.95 g; W tym cukry: 48.43 g; Bł.: 44.96 g; Sól: 9.06 g; WW: 26.54 Por; Ener. z B: 19.75 %; Ener. z W: 49.65 %; Ener. z T: 26.16 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4497.19 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ), 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 z koperkiem 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2003.47 kcal; B: 85.14 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 330.42 g; W tym cukry: 80.3 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 6.94 g; WW: 31.02 Por; Ener. z B: 17 %; Ener. z W: 61.74 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2730.77 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ), Mus z jabłek prażonych 80 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), Mus z jabłek prażonych 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: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2004.93 kcal; B: 33.71 g; T: 54.5 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 362.54 g; W tym cukry: 94.56 g; Bł.: 13.69 g; Sól: 3.59 g; WW: 35.03 Por; Ener. z B: 6.73 %; Ener. z W: 69.6 %; Ener. z T: 24.47 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 2132.71 mg;

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

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

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ.), Mus z jabłek prażonych 80 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, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1945.27 kcal; B: 62.05 g; T: 34.99 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; W: 362.55 g; W tym cukry: 82.29 g; Bł.: 13.68 g; Sól: 5.27 g; WW: 34.95 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 71.74 %; Ener. z T: 16.19 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 1424.74 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, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL.), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, 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,

Wartości odżywcze: E: 1722.05 kcal; B: 71.29 g; T: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 7.93 g; W: 279.51 g; W tym cukry: 70.2 g; Bł.: 19.93 g; Sól: 2.14 g; WW: 26.01 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3723.5 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.),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1345.26 kcal; B: 59.51 g; T: 58.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 151.44 g; W tym cukry: 54.96 g; Bł.: 10.9 g; Sól: 1.38 g; WW: 14.02 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 41.79 %; Ener. z T: 38.96 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2745.08 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.),

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

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

Wartości odżywcze: E: 1413.81 kcal; B: 69.11 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 8.75 g; W: 167.86 g; W tym cukry: 42.76 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 1.38 g; WW: 15.07 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 42.96 %; Ener. z T: 35.34 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3179.75 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez soli)\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez soli)\* 130 g (GLU PSZ, \_), 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, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1861.43 kcal; B: 91.84 g; T: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 280.95 g; W tym cukry: 79.75 g; Bł.: 15.21 g; Sól: 1.76 g; WW: 26.66 Por; Ener. z B: 19.74 %; Ener. z W: 57.11 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 2806.54 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ, \_), 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, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1754.04 kcal; B: 67.25 g; T: 35.92 g; Kw. tł. nasy.: 15.32 g; W: 300.66 g; W tym cukry: 77.83 g; Bł.: 18.2 g; Sól: 5.5 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 15.34 %; Ener. z W: 64.41 %; Ener. z T: 18.43 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 2276.81 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, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, 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, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1720.61 kcal; B: 71.45 g; T: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 274.01 g; W tym cukry: 76.61 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 5.4 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 57.72 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2795.13 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

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 z koperkiem 100 g (MLE, \_), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2180.01 kcal; B: 76.82 g; T: 47.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 373.92 g; W tym cukry: 67.03 g; Bł.: 16.65 g; Sól: 6 g; WW: 35.91 Por; Ener. z B: 14.1 %; Ener. z W: 65.55 %; Ener. z T: 19.71 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 2026.67 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ, \_), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Śliwka 150 g, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_),

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 z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2497.01 kcal; B: 108.68 g; T: 65.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 388.29 g; W tym cukry: 100.06 g; Bł.: 36.47 g; Sól: 9.56 g; WW: 35.15 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 56.36 %; Ener. z T: 23.46 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3953.39 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Obiad: Dyniowa z makaronem\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ, \_), Sos jogurtowy naturalny 100 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Śliwka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2168.85 kcal; B: 72.46 g; T: 47.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 378.52 g; W tym cukry: 75.5 g; Bł.: 24 g; Sól: 6.55 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 13.36 %; Ener. z W: 65.38 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2179.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB, \_), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Wartości odżywcze: E: 1878.39 kcal; B: 74.84 g; T: 56.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; W: 271.98 g; W tym cukry: 77.02 g; Bł.: 13.66 g; Sól: 2.85 g; WW: 25.87 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 55.01 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3108.5 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos cytrynowy (bez glutenu, bez mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)\* 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1715.37 kcal; B: 65.41 g; T: 48.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.85 g; W: 260.84 g; W tym cukry: 61.07 g; Bł.: 13.87 g; Sól: 2.58 g; WW: 24.67 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 57.59 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2916.81 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1920.51 kcal; B: 75.2 g; T: 44.38 g; Kw. tł. nasy.: 9.8 g; W: 317.63 g; W tym cukry: 63.41 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 6.79 g; WW: 29.75 Por; Ener. z B: 15.66 %; Ener. z W: 62.03 %; Ener. z T: 20.8 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2380.95 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 Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), 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 twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2027.34 kcal; B: 87.87 g; T: 43.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 331.6 g; W tym cukry: 83.54 g; Bł.: 17.31 g; Sól: 5.95 g; WW: 31.51 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 62.01 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2756.97 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

II ŚN: Śliwka 150 g ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 200 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 100 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym 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, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE, \_), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1384.49 kcal; B: 60.46 g; T: 35.9 g; Kw. tł. nasy.: 15.18 g; W: 211.75 g; W tym cukry: 92.04 g; Bł.: 15.22 g; Sól: 2.73 g; WW: 19.7 Por; Ener. z B: 17.47 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 23.34 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 2647.61 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Śliwka 150 g ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 50 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 120 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Papryka świeża 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1527.58 kcal; B: 66.01 g; T: 44.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 223.39 g; W tym cukry: 96.83 g; Bł.: 17.11 g; Sól: 2.99 g; WW: 20.68 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 54.01 %; Ener. z T: 26.2 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2842.31 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Śliwka 150 g ,

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, \_), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Ziemniaki 200 g , Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1971.03 kcal; B: 88.73 g; T: 54.6 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 291.62 g; W tym cukry: 106.52 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 4.69 g; WW: 26.83 Por; Ener. z B: 18.01 %; Ener. z W: 54.36 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3845.33 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-20

### 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,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2143.61 kcal; B: 92.05 g; T: 48.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 344.4 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 24 g; Sól: 8.68 g; WW: 32.04 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 59.79 %; Ener. z T: 20.44 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 2721.43 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,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,),

Obiad: Dyniowa z makaronem (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Szpinak gotowany z olejem\* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 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,), Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2277.77 kcal; B: 100.72 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 18 g; W: 375.06 g; W tym cukry: 67.89 g; Bł.: 26.6 g; Sól: 10.42 g; WW: 34.87 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 61.19 %; Ener. z T: 18.41 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 2810.63 mg;