

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE<sub>i</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Serek Fromage 80 g (**GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL<sub>i</sub>**), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ<sub>i</sub>**), Surówka Colesław b/c 130 g (**JAJ, GOR<sub>i</sub>**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), 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<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2475.52 kcal; Białko ogółem: 87.75 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kw. tł. nasy.: 42.2 g; Węglowodany ogółem: 360.87 g; W tym cukry: 72.73 g; Błonnik pok.: 32.81 g; Sól: 8.48 g; WW: 32.95 Por; : 14.18 %; : 53.01 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3039.96 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE<sub>i</sub>**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ<sub>i</sub>**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2257.81 kcal; Białko ogółem: 99.62 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; Węglowodany ogółem: 364.99 g; W tym cukry: 80.16 g; Błonnik pok.: 25.55 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.98 Por; : 17.65 %; : 60.14 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3210.91 mg;

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

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Twarożek 80 g (**MLE<sub>i</sub>**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL<sub>i</sub>**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ<sub>i</sub>**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), mielona Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), mielona Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.8 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 365.71 g; W tym cukry: 80.75 g; Błonnik pok.: 23.21 g; Sól: 7.64 g; WW: 34.28 Por; : 16.47 %; : 58.28 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 1.97 %; K: 3131.31 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Surówka Colesław b/c 130 g (**JAJ, GOR**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE**), Płatki owsiane 10 g (**GLU OW**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), 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**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2214.16 kcal; Białko ogółem: 102.56 g; Tłuszcz: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; Węglowodany ogółem: 329.38 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 42.46 g; Sól: 9.54 g; WW: 28.8 Por; : 18.53 %; : 51.83 %; Ener. z T: 25.34 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 4092.47 mg;

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

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2267.81 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Tłuszcz: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 365.69 g; W tym cukry: 80.76 g; Błonnik pok.: 24.8 g; Sól: 8.02 g; WW: 34.13 Por; : 17.82 %; : 60.13 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3266.91 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE**), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (**GLU PSZ, JAJ**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Surówka Colesław b/c 130 g (**JAJ, GOR**), 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 koncentratem \* 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**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.15 kcal; Białko ogółem: 53.78 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; Węglowodany ogółem: 362.35 g; W tym cukry: 64.57 g; Błonnik pok.: 20.15 g; Sól: 3.58 g; WW: 34.26 Por; : 9.01 %; : 57.32 %; Ener. z T: 31.45 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3153.32 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Twarożek 80 g (**MLE**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 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), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2033.47 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz: 44.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; Węglowodany ogółem: 316.26 g; W tym cukry: 69.04 g; Błonnik pok.: 22.09 g; Sól: 4.68 g; WW: 29.43 Por; : 20.32 %; : 57.86 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3408.99 mg;

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

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, 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, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1819.95 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; W tym cukry: 59.22 g; Błonnik pok.: 15.21 g; Sól: 2.16 g; WW: 27.41 Por; : 17.41 %; : 60.21 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3797.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLUPSZ, 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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez soli) 80 ml (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane (bez soli) 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2117.8 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 51.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; W tym cukry: 79.31 g; Błonnik pok.: 17.84 g; Sól: 1.39 g; WW: 28.99 Por; : 21.09 %; : 54.68 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3511.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 50 g (**MLE,**), Miód (25g) 1 szt, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana 70 g, Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 40 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 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,**), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2057.12 kcal; Białko ogółem: 77.4 g; Tłuszcz: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; Węglowodany ogółem: 355.16 g; W tym cukry: 82.13 g; Błonnik pok.: 24.58 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.06 Por; : 15.05 %; : 64.28 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2772.89 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 z koperkiem 80 g (**MLE,**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Banan 150 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: Wartość energetyczna: 1850.82 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; Węglowodany ogółem: 300.67 g; W tym cukry: 76.92 g; Błonnik pok.: 25.69 g; Sól: 5.65 g; WW: 27.56 Por; : 19.7 %; : 59.43 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4182.08 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kaszotto jaglane z soczewicą\* 300 g (**SEL,**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Hummus z ciecierzycy 80 g, 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,**), Ser żółty 30 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.52 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.9 g; Węglowodany ogółem: 396.38 g; W tym cukry: 81.21 g; Błonnik pok.: 27.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 36.9 Por; : 13.8 %; : 62.38 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3085.74 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**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 z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ.**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Buraczki gotowane 130 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Maślanka 150 ml (**MLE.**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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.**), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2628.35 kcal; Białko ogółem: 115.2 g; Tłuszcz: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 420.17 g; W tym cukry: 92.23 g; Błonnik pok.: 32.92 g; Sól: 11.9 g; WW: 38.76 Por; : 17.53 %; : 58.94 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 4033.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- 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.**), Serek Fromage 80 g (**GLU PSZ, MLE.**), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**),
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Kaszotto jaglane z soczewicą\* 300 g (**SEL.**), Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL.**), Surówka Coleslaw b/c 130 g (**JAJ, GOR.**), 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.**), Hummus z ciecierzycy 80 g , 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.**), Ser żółty 30 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2532.2 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 382.31 g; W tym cukry: 76.98 g; Błonnik pok.: 35.59 g; Sól: 7.73 g; WW: 34.76 Por; : 11.45 %; : 54.77 %; Ener. z T: 30.31 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 2918.37 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (**SEL.**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 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: Wartość energetyczna: 2050.07 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g; W tym cukry: 78.3 g; Błonnik pok.: 16.71 g; Sól: 2.52 g; WW: 28.74 Por; : 17.42 %; : 55.99 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4297.13 mg;

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

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (**SEL.**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Hummus z ciecierzycy 80 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1957.69 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; Węglowodany ogółem: 299.61 g; W tym cukry: 63.2 g; Błonnik pok.: 16.75 g; Sól: 2.29 g; WW: 28.28 Por; : 14.28 %; : 57.79 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3796.86 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2055.02 kcal; Białko ogółem: 87.22 g; Tłuszcz: 40.25 g; Kw. tł. nasy.: 10.57 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; W tym cukry: 65.28 g; Błonnik pok.: 25.48 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.41 Por; : 16.98 %; : 63.04 %; Ener. z T: 17.63 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 2751.04 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2302.2 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; Węglowodany ogółem: 357.25 g; W tym cukry: 81.72 g; Błonnik pok.: 21.39 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.63 Por; : 16.86 %; : 58.36 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3999.56 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Serek Fromage 50 g (GLUPSZ, MLE), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Szyńka wieprzowa gotowana 60 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

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

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1750.43 kcal; Białko ogółem: 68.15 g; Tłuszcz: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 253.25 g; W tym cukry: 103.34 g; Błonnik pok.: 14.77 g; Sól: 3.68 g; WW: 23.93 Por; : 15.57 %; : 54.5 %; Ener. z T: 27.28 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2499.79 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek Fromage 50 g (GLUPSZ, MLE), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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), Szyńska szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), 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), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1889.79 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 263.61 g; W tym cukry: 111.86 g; Błonnik pok.: 15.51 g; Sól: 4.11 g; WW: 24.89 Por; : 15.59 %; : 52.51 %; Ener. z T: 29.38 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 2688.05 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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), Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), 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), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.79 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz: 74.25 g; Kw. tł. nasy.: 43.4 g; Węglowodany ogółem: 308.19 g; W tym cukry: 119.58 g; Błonnik pok.: 19.28 g; Sól: 5.68 g; WW: 29 Por; : 15.19 %; : 52.04 %; Ener. z T: 30.09 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3036.47 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), Twarożek 80 g (MLE), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyńska gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Szyńska wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyńska szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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), Szyńska dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2376.91 kcal; Białko ogółem: 103.19 g; Tłuszcz: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 368.49 g; W tym cukry: 48.63 g; Błonnik pok.: 27.24 g; Sól: 10.3 g; WW: 34.07 Por; : 17.37 %; : 57.43 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2850.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 60 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**),
- Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (**MLE**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, MLE**),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyunka szkolna- wp. parzona 60 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE**),
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 5 g (**MLE**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2553.49 kcal; Białko ogółem: 134.07 g; Tłuszcz: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; W tym cukry: 89.1 g; Błonnik pok.: 20.78 g; Sól: 8.9 g; WW: 35.95 Por; : 21 %; : 56.26 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3957.78 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**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE**), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ**), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (**MLE**), Podpłomyki b/c 30 g (**GLU PSZ, MLE**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE**), Cukinia pieczona z koncentratem \* 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**), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2388.37 kcal; Białko ogółem: 104.2 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; Węglowodany ogółem: 370.56 g; W tym cukry: 49.31 g; Błonnik pok.: 28.26 g; Sól: 10.4 g; WW: 34.2 Por; : 17.45 %; : 57.33 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2948.39 mg;