

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2454.13 kcal; B: 85.57 g; T: 69.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 387.69 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 36.38 g; Sól: 11.36 g; WW: 35.22 Por; Ener. z B: 13.95 %; Ener. z W: 57.26 %; Ener. z T: 25.5 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3165.41 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2485.6 kcal; B: 86.17 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.1 g; W: 402.57 g; W tym cukry: 73.88 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 9.78 g; WW: 37.36 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 60.13 %; Ener. z T: 23.41 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3103.62 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2566.75 kcal; B: 92.11 g; T: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 410.2 g; W tym cukry: 98.56 g; Bł.: 20.49 g; Sól: 8.34 g; WW: 39.04 Por; Ener. z B: 14.35 %; Ener. z W: 60.73 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3648.4 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ),

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

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2497.64 kcal; B: 88.73 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.7 g; W: 361.77 g; W tym cukry: 45.87 g; Bł.: 55.87 g; Sól: 10.79 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 14.21 %; Ener. z W: 48.99 %; Ener. z T: 26.51 %; Ener. z Bł.: 4.47 %; K: 4336.42 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2505.6 kcal; B: 88.97 g; T: 64.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 403.97 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 9.13 g; WW: 37.66 Por; Ener. z B: 14.2 %; Ener. z W: 60.11 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3215.62 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 350 g (JAJ, MLE, SEL), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), 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), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2324.41 kcal; B: 57.4 g; T: 85.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 345.66 g; W tym cukry: 74.98 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 5.22 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 9.88 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 33.25 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4256.04 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL**), Cukinia pieczona z olejem \* 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL**), 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**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2531.18 kcal; B: 104.38 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 373.6 g; W tym cukry: 64.26 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 6.11 g; WW: 34.69 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 54.81 %; Ener. z T: 26.26 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3418.63 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL**), Schab gotowany 80 g, Ryż na sypko 180 g, Sos ziołowy (bez glutenu) 80 ml (**SEL**), 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 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1952.49 kcal; B: 81.73 g; T: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; W: 300.76 g; W tym cukry: 55.72 g; Bł.: 15.61 g; Sól: 1.98 g; WW: 28.62 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 58.42 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 2793.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE**),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (**GLU PSZ, JAJ, MLE**),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (**JAJ, MLE, SEL**),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

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

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

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE**), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ, JAJ, MLE, S02**),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL**), Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli)\* 300 g (**SEL**), Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (**GLU PSZ**), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany (bez soli) 50 g, Sałatka jarzynowa\* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL,), 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,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2469.44 kcal; B: 109.1 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 345.2 g; W tym cukry: 74.39 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 1.79 g; WW: 32.47 Por; Ener. z B: 17.67 %; Ener. z W: 52.71 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3654.47 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbiórnica wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2207.36 kcal; B: 68.95 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.8 g; W: 364.19 g; W tym cukry: 73.81 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 7.25 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 12.5 %; Ener. z W: 61.37 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2810.84 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,), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1810.71 kcal; B: 93.68 g; T: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 275.27 g; W tym cukry: 41.5 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.45 g; WW: 25.33 Por; Ener. z B: 20.69 %; Ener. z W: 55.7 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2699.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 100 g (MLE,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto chińskie weget 300 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2667.65 kcal; B: 82.47 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 416.17 g; W tym cukry: 56.74 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 8.89 g; WW: 38.99 Por; Ener. z B: 12.37 %; Ener. z W: 58.18 %; Ener. z T: 27.02 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 2738.93 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbiórnica wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE.**), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLUPSZ, SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL.**), Ryż na sypko 180 g, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml, Sos pomidorowy 80 ml (**GLUPSZ.**),
- PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.**),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb pełnoziarnisty 50 g (**GLUPSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (**SOJ, może zawierać: GLUPSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.**), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLUPSZ, SOJ.**), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 3176.28 kcal; B: 110.83 g; T: 80.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 519.91 g; W tym cukry: 99.45 g; Bł.: 40.97 g; Sól: 10.65 g; WW: 48.01 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 60.31 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4009.56 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE.**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (**GLUPSZ, JAJ, MLE, SO2.**),
- Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (**GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.**), Risotto chińskie weget 300 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Ser żółty 50 g (**MLE.**), Sałatka jarzynowa\* 100 g (**JAJ, MLE, SEL, GOR.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2628.7 kcal; B: 79.14 g; T: 81.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.48 g; W: 409.59 g; W tym cukry: 57.46 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 9.47 g; WW: 37.6 Por; Ener. z B: 12.04 %; Ener. z W: 56.9 %; Ener. z T: 27.86 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2889.45 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE.**), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL.**), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (**MLE, SEL.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2267.75 kcal; B: 75.93 g; T: 73.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 329.51 g; W tym cukry: 73.12 g; Bł.: 18.59 g; Sól: 2.28 g; WW: 31.08 Por; Ener. z B: 13.39 %; Ener. z W: 54.84 %; Ener. z T: 28.99 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3512.7 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, Hummus z ciecierzycy 100 g (**MLE.**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (**SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL.**), Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2232.66 kcal; B: 67.17 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; W: 319.9 g; W tym cukry: 59.69 g; Bł.: 18.55 g; Sól: 2.02 g; WW: 30.1 Por; Ener. z B: 12.03 %; Ener. z W: 53.99 %; Ener. z T: 31.19 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3190.72 mg;

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

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ. GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 50 g, Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (**SEL.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ. GLU ŻYT.**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ. SOJ.**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2302.78 kcal; B: 85.48 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 13.6 g; W: 358.72 g; W tym cukry: 61.59 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 7.31 g; WW: 33.21 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 57.75 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3185.89 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.**), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ.**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.**),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE.**), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g, Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2570.32 kcal; B: 95.36 g; T: 65.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 408.64 g; W tym cukry: 98.79 g; Bł.: 20.49 g; Sól: 8.17 g; WW: 38.92 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 60.41 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3635.7 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (**SOJ.**), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.**),

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml (**GLU PSZ. SEL.**), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (**SEL.**), Sos pomidorowy 80 ml (**GLU PSZ.**), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (**SEL.**), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Twarożek 50 g (**MLE.**), Pomidor 50 g,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (**GLU PSZ. MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (**SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. OZI. MLE. SEL. GOR. SEZ.**), Sałatka jarzynowa\* 40 g (**JAJ. MLE. SEL. GOR.**), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1916.85 kcal; B: 79.36 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 274.99 g; W tym cukry: 62.22 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 5.81 g; WW: 25.7 Por; Ener. z B: 16.56 %; Ener. z W: 53.32 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 2774.69 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (**MLE.**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ.**), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ciasto drożdżowe 50 g (**GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.**),

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE.**),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 50 g ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa\* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2043.62 kcal; B: 79.34 g; T: 69.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; W: 284.98 g; W tym cukry: 64.9 g; Bł.: 21.4 g; Sól: 6.5 g; WW: 26.49 Por; Ener. z B: 15.53 %; Ener. z W: 51.59 %; Ener. z T: 30.57 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2994.6 mg;

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

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,),
- II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,),
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Risotto z mięsem wieprz i warzywami\* 300 g (SEL,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 50 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2214.51 kcal; B: 86.67 g; T: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.7 g; W: 314.17 g; W tym cukry: 65.9 g; Bł.: 24.9 g; Sól: 8.7 g; WW: 29.05 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 52.25 %; Ener. z T: 29.69 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3151.92 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,), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2297.22 kcal; B: 94.87 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 383.15 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 31.8 g; Sól: 10.09 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 16.52 %; Ener. z W: 61.18 %; Ener. z T: 18.9 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2666.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-08

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

II ŚN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml ,

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

PD: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2406.96 kcal; B: 95.39 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 14.74 g; W: 374.56 g; W tym cukry: 82.07 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 7.99 g; WW: 35.36 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 58.72 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 2941.65 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,), Łopata z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2336.56 kcal; B: 96.66 g; T: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 392.45 g; W tym cukry: 54.41 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 10.03 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 61.43 %; Ener. z T: 18.81 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2815.36 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegańska

Śniadanie: Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,),

Wartości odżywcze: E: 219.5 kcal; B: 5.5 g; T: 7 g; Kw. tł. nasy.: 1.35 g; W: 33 g; W tym cukry: 0 g; Bł.: 1.15 g; Sól: .46 g; WW: 3.2 Por; Ener. z B: 10.02 %; Ener. z W: 58.04 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 1.05 %; K: 0 mg;