

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### 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, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, ), Surówka z selera i marchwi 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, ), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2136.24 kcal; B: 80.85 g; T: 54.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 347.08 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 8.89 g; WW: 31.38 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 23.06 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3209.34 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, ), 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2258.09 kcal; B: 83.04 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.48 g; W: 391.34 g; W tym cukry: 100 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.5 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 64.71 %; Ener. z T: 18.64 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3009.46 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, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, ), Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z wędliny wieprzowej 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 1979.05 kcal; B: 76.13 g; T: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 17.31 g; W: 345.02 g; W tym cukry: 95.83 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 6.84 g; WW: 32.39 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 65.42 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 3677.17 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka konserwowa 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL,), Cukinia pieczona z olejem \* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2121.76 kcal; B: 97.23 g; T: 59.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 313.85 g; W tym cukry: 34.73 g; Bł.: 41.66 g; Sól: 10.25 g; WW: 27.34 Por; Ener. z B: 18.33 %; Ener. z W: 51.31 %; Ener. z T: 25.42 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 3649.57 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,), 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,), Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2027.09 kcal; B: 75.24 g; T: 41.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.66 g; W: 354.29 g; W tym cukry: 94.9 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 7.46 g; WW: 33 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 65.07 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2821.46 mg;

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

Śniadanie: 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 30 g (SOJ,), Dżem 30 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1916.91 kcal; B: 36.93 g; T: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.06 g; W: 327.15 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 16.18 g; Sól: 5.3 g; WW: 31.11 Por; Ener. z B: 7.71 %; Ener. z W: 64.89 %; Ener. z T: 25.86 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3041.73 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), 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,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ,), Ziemniaki 180 g, 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,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1910.48 kcal; B: 80.92 g; T: 43.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 311.9 g; W tym cukry: 81.61 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 5.3 g; WW: 29 Por; Ener. z B: 16.94 %; Ener. z W: 60.84 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3629.98 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, Filet z kurczaka 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, 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, Schab gotowany 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1590.1 kcal; B: 69.14 g; T: 32.6 g; Kw. tł. nasy.: 6.63 g; W: 259.6 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 14.99 g; Sól: 2.02 g; WW: 24.46 Por; Ener. z B: 17.39 %; Ener. z W: 61.53 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3605.15 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: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 mg;

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

- 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: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2296.77 kcal; B: 107.49 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; W: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE, ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, ), Gulasz z udźca kurczaka (bez soli) 150 g (GLU PSZ, ), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JECZ, ), 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 , Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Wartości odżywcze: E: 1935.25 kcal; B: 91 g; T: 43.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; W: 304.35 g; W tym cukry: 94.24 g; Bł.: 18.56 g; Sól: 1.49 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 20.28 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3182.31 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, ), Dżem 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL, ), Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLUPSZ, ), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, ), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ, ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Miód (25g) 1 szt ,
- Wartości odżywcze: E: 1716.71 kcal; B: 50.25 g; T: 30.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.55 g; W: 323.28 g; W tym cukry: 92.34 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 5.56 g; WW: 30.18 Por; Ener. z B: 11.71 %; Ener. z W: 70.31 %; Ener. z T: 16.15 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2249.25 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, ), Filet z kurczakagotowany 80 g , Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ, ), Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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,

Wartości odżywcze: E: 1476.9 kcal; B: 77.63 g; T: 27.66 g; Kw. tł. nasy.: 13.76 g; W: 240.18 g; W tym cukry: 45.07 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 4.75 g; WW: 21.79 Por; Ener. z B: 21.03 %; Ener. z W: 59.02 %; Ener. z T: 16.86 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 2717.24 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, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z selera i marchwi 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, \_), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2330.14 kcal; B: 72.54 g; T: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.13 g; W: 360.85 g; W tym cukry: 65.45 g; Bł.: 35.8 g; Sól: 6.26 g; WW: 32.62 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 28.72 %; Ener. z Bł.: 3.07 %; K: 3625.59 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Buraczki gotowane 130 g, Cukinia pieczona z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), Podplomyki 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2419.63 kcal; B: 95.55 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 409.39 g; W tym cukry: 108.9 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 9.35 g; WW: 37.79 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 62.37 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3765.34 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, \_), Ser żółty 40 g (MLE, \_), Rzodkiew biała 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z soczewicy i papryki () 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z selera i marchwi 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, \_), Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Wartości odżywcze: E: 2252.94 kcal; B: 68.51 g; T: 75.6 g; Kw. tł. nasy.: 27.3 g; W: 345.39 g; W tym cukry: 65.43 g; Bł.: 41.99 g; Sól: 7.37 g; WW: 30.44 Por; Ener. z B: 12.16 %; Ener. z W: 53.87 %; Ener. z T: 30.2 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3506.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka 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,), Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g, 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1872.55 kcal; B: 71.38 g; T: 46.78 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; W: 298.41 g; W tym cukry: 95.48 g; Bł.: 15.65 g; Sól: 2.19 g; WW: 28.32 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 60.4 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3739.07 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, Filet z kurczaka 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,), Ziemniaki 180 g, Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 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, Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1884.33 kcal; B: 52.56 g; T: 60.1 g; Kw. tł. nasy.: 8.2 g; W: 289.17 g; W tym cukry: 79.7 g; Bł.: 18.45 g; Sól: 3.32 g; WW: 27.04 Por; Ener. z B: 11.16 %; Ener. z W: 57.47 %; Ener. z T: 28.7 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3265.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,), 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 (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1890.08 kcal; B: 66.83 g; T: 35.17 g; Kw. tł. nasy.: 8.19 g; W: 340.75 g; W tym cukry: 81.24 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 6.88 g; WW: 31.8 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 67.28 %; Ener. z T: 16.75 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2407.84 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna granulowana z/c 300 ml,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 2021.29 kcal; B: 75.82 g; T: 43.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 345.16 g; W tym cukry: 96.06 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 6.91 g; WW: 32.41 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 64.08 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3658.24 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Ciastka różne 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 200 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),

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

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 1514.05 kcal; B: 63.57 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.61 g; W: 225.74 g; W tym cukry: 69.7 g; Bł.: 12.92 g; Sól: 4.32 g; WW: 21.38 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 56.23 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 2255.62 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLUPSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Ciastka różne 30 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLUPSZ), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 1441.17 kcal; B: 57.42 g; T: 47.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 205.11 g; W tym cukry: 71.76 g; Bł.: 14.38 g; Sól: 4.63 g; WW: 19.18 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 52.94 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2329.92 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), Rzodkiew biała 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Ciastka różne 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_),

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ, \_), Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 130 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, \_), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 1902.05 kcal; B: 73.17 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 278.38 g; W tym cukry: 76.22 g; Bł.: 21.7 g; Sól: 5.89 g; WW: 25.83 Por; Ener. z B: 15.39 %; Ener. z W: 53.98 %; Ener. z T: 28.56 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 2845.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/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, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ, \_), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2056.63 kcal; B: 81.05 g; T: 48.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; W: 334.1 g; W tym cukry: 54.04 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 8.35 g; WW: 31 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 60.28 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2631.17 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, \_), 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ, \_), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, \_),



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-11

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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,), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2248.31 kcal; B: 90.85 g; T: 54.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 361.88 g; W tym cukry: 55.7 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 9.74 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 16.16 %; Ener. z W: 59.16 %; Ener. z T: 21.96 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2862.37 mg;