

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Surówka wielowarzynna 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,), Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ,), 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2447.04 kcal; B: 83.14 g; T: 74.61 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 373.76 g; W tym cukry: 66.7 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 8.9 g; WW: 34.28 Por; Ener. z B: 13.59 %; Ener. z W: 55.89 %; Ener. z T: 27.44 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3239.16 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 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,), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2296.72 kcal; B: 85.25 g; T: 58.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 367.55 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 9.69 g; WW: 33.98 Por; Ener. z B: 14.85 %; Ener. z W: 59.31 %; Ener. z T: 23.1 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2911.59 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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, MLE,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2331.24 kcal; B: 89.89 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 369.67 g; W tym cukry: 76.37 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7.97 g; WW: 34.66 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 59.61 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3101.14 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twarożek 50 g (MLE,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ,), 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,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2338.79 kcal; B: 95.07 g; T: 76.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 336.47 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 51.54 g; Sól: 8.32 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 48.73 %; Ener. z T: 29.3 %; Ener. z Bł.: 4.41 %; K: 4564.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Brokuł gotowany\* 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2316.72 kcal; B: 88.05 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 368.95 g; W tym cukry: 75.25 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 9.04 g; WW: 34.28 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 59.3 %; Ener. z T: 22.98 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 3023.59 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Miód (25g) 1 szt , Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kluski śląskie\* 300 g (JAJ, \_), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Surówka wielowarzywna 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, \_), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Cukinia pieczona z olejem \* 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, \_), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2297.28 kcal; B: 47.04 g; T: 82.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 354.56 g; W tym cukry: 67.42 g; Bł.: 25.1 g; Sól: 4.8 g; WW: 33.11 Por; Ener. z B: 8.19 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 32.25 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4189.9 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Surówka wielowarzywna 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, \_), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2241.21 kcal; B: 97.64 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.47 g; W: 344.1 g; W tym cukry: 68.33 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 5.88 g; WW: 31.94 Por; Ener. z B: 17.43 %; Ener. z W: 56.94 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3015.4 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: Ziemniaki 180 g , Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL, \_), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g , Sos jarzynowy\* (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 , Schab gotowany 50 g , Jabłko pieczone 150 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: 2003.12 kcal; B: 80.73 g; T: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.76 g; W: 305.42 g; W tym cukry: 75.2 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 2.48 g; WW: 28.51 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 56.81 %; Ener. z T: 24.27 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 3964.34 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 (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: 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: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez soli) \* 400 ml (MLE, SEL, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) (bez soli) 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, \_), Cukinia pieczona z olejem (bez soli)\* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2172.65 kcal; B: 107.83 g; T: 62.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 299.13 g; W tym cukry: 65.79 g; Bł.: 15.78 g; Sól: 1.17 g; WW: 28.33 Por; Ener. z B: 19.85 %; Ener. z W: 52.17 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 3501.83 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE, \_), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 100 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Dżem 30 g, Cukinia pieczona z olejem\* 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, \_), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1937.61 kcal; B: 62.1 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 327.39 g; W tym cukry: 73.3 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 7.1 g; WW: 30.36 Por; Ener. z B: 12.82 %; Ener. z W: 62.85 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2487.63 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirykowa

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

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 80 g, Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), 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: 1813.46 kcal; B: 96.42 g; T: 41.25 g; Kw. tł. nasy.: 18.82 g; W: 275.91 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 5.48 g; WW: 25.26 Por; Ener. z B: 21.27 %; Ener. z W: 55.59 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2786.61 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, \_), Twarożek 100 g (MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym\* 300 g (GLU PSZ, MLE, \_), Brokuł gotowany\* 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, \_), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ, \_), 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, \_), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2607.23 kcal; B: 95.12 g; T: 81.2 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 384.27 g; W tym cukry: 66.71 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 6.85 g; WW: 36.07 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 55.29 %; Ener. z T: 28.03 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3164.34 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, \_), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE, \_), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Słupki z marchewki 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Brokuł gotowany\* 130 g, Cukinia pieczona z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, \_), Jabłko 150 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), 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,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2739.84 kcal; B: 108.25 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 428.86 g; W tym cukry: 114.65 g; Bł.: 33.47 g; Sól: 10.66 g; WW: 39.51 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 23.9 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4155.89 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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,), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym \* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka wielowarzywna 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,), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ,), 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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2826.52 kcal; B: 83.14 g; T: 112.74 g; Kw. tł. nasy.: 55.15 g; W: 381.21 g; W tym cukry: 67.15 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 8.12 g; WW: 35.15 Por; Ener. z B: 11.77 %; Ener. z W: 49.57 %; Ener. z T: 35.9 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3069.19 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: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z ciecierzycy 100 g (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2232.18 kcal; B: 81.37 g; T: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 319.29 g; W tym cukry: 73.44 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 3.01 g; WW: 30 Por; Ener. z B: 14.58 %; Ener. z W: 53.8 %; Ener. z T: 28.9 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4313.54 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: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu, mleka) \* 400 ml (SEL,), Łopatka wieprzowa pieczona 80 g, Sos jarzynowy\* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z ciecierzycy 100 g (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2097.68 kcal; B: 72.94 g; T: 66.07 g; Kw. tł. nasy.: 13.43 g; W: 306.87 g; W tym cukry: 61.04 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 2.81 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 13.91 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 28.35 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 3954.79 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA 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 , Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 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 , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2197.91 kcal; B: 79.94 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.24 g; W: 356.19 g; W tym cukry: 62.85 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.75 g; WW: 32.96 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 60.19 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2664.84 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 Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany\* 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 Szyunka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (SOJ, MLE,), Dynia z wody 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 Szyunka dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2182.18 kcal; B: 89.48 g; T: 46.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 360.08 g; W tym cukry: 76.63 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 8.6 g; WW: 33.61 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 61.7 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3942.01 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE,), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jogurt brzoskwinowy 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,), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 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,), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1519.45 kcal; B: 64.03 g; T: 44.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 223.37 g; W tym cukry: 78.4 g; Bł.: 14.34 g; Sól: 4.69 g; WW: 20.94 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 55.03 %; Ener. z T: 26.07 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 2743.1 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLUPSZ,), Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Rzodkiew biała 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1604.79 kcal; B: 63.69 g; T: 51.13 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 229.52 g; W tym cukry: 81.35 g; Bł.: 15.4 g; Sól: 5.06 g; WW: 21.45 Por; Ener. z B: 15.88 %; Ener. z W: 53.37 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2884.8 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami \* 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLUPSZ, SEL,), Makaron 140 g (GLUPSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1851.67 kcal; B: 75.62 g; T: 54.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.4 g; W: 271.98 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 18.41 g; Sól: 6.95 g; WW: 25.39 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 54.78 %; Ener. z T: 26.62 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3294.83 mg;



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Twarożek 50 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2423.05 kcal; B: 90.55 g; T: 62.8 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 386.74 g; W tym cukry: 75.14 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 10.07 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 14.95 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2918.91 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 40 g (MLE,),

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Łopatka wieprzowa pieczona 100 g, Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2500.35 kcal; B: 118.15 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 375.49 g; W tym cukry: 83.36 g; Bł.: 22.57 g; Sól: 8.88 g; WW: 35.3 Por; Ener. z B: 18.9 %; Ener. z W: 56.46 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 3587.29 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), 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,), Szynek gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos mięsno-warzywny\* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Cukinia pieczona z olejem \* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-07

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Jabłko 150 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką z bójnicką wieprzową wędzoną 50 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , 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,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2411.2 kcal; B: 87.85 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 387.66 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 10.82 g; WW: 35.51 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2931.91 mg;