

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### 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,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Leczo z cukini z kielbasą 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ryż na sypko 180 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,), 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,), 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: 2230.11 kcal; B: 66.76 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 359.52 g; W tym cukry: 57.78 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 11.48 g; WW: 32.77 Por; Ener. z B: 377.81 %; Ener. z W: 1096.51 %; Ener. z T: 414.04 %; Ener. z Bł.: 115.22 %; K: 2744.78 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,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, 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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), 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: 2136.89 kcal; B: 74.79 g; T: 42.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 376.41 g; W tym cukry: 71.53 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 9.3 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 381.22 %; Ener. z W: 1100.08 %; Ener. z T: 318.29 %; Ener. z Bł.: 101.67 %; K: 2744.22 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Ziemniaki 180 g , 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), 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: 2248.22 kcal; B: 85.03 g; T: 45.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 385.58 g; W tym cukry: 98.8 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 8.14 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 321.64 %; Ener. z W: 1138.53 %; Ener. z T: 314.93 %; Ener. z Bł.: 49.14 %; K: 3690.36 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, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 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, \_), 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, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko (brązowy) 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, \_), Brokuł gotowany\* 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 JĘCZ, \_),

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, \_), 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: 2138.66 kcal; B: 77.1 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 342.4 g; W tym cukry: 44.03 g; Bł.: 55.54 g; Sól: 10.36 g; WW: 28.72 Por; Ener. z B: 446.03 %; Ener. z W: 1020.49 %; Ener. z T: 473.95 %; Ener. z Bł.: 166.32 %; K: 3988.72 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, \_), 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, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), 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: 2156.89 kcal; B: 77.59 g; T: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.61 g; W: 377.81 g; W tym cukry: 72.73 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 8.65 g; WW: 35.2 Por; Ener. z B: 386.17 %; Ener. z W: 1112.08 %; Ener. z T: 319.37 %; Ener. z Bł.: 100.82 %; K: 2856.22 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zapiekanka z ziemników i warzyw\* 350 g (JAJ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 180 g, 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: 2377.61 kcal; B: 56.94 g; T: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 369.47 g; W tym cukry: 75.12 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 4.86 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 248.97 %; Ener. z W: 1101.31 %; Ener. z T: 366.34 %; Ener. z Bł.: 101.96 %; K: 4335.96 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,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Brokuł gotowany\* 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: 2198.08 kcal; B: 94.11 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 62.86 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 5.74 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 378.08 %; Ener. z W: 1011.7 %; Ener. z T: 338.89 %; Ener. z Bł.: 96.58 %; K: 3150.83 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, 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: 1941.44 kcal; B: 81.58 g; T: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; W: 298.04 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 15.23 g; Sól: 1.89 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 384.47 %; Ener. z W: 1061.48 %; Ener. z T: 376.29 %; Ener. z Bł.: 83.24 %; K: 2763.76 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: 2023-12-14

### 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: 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: 514.68 %; Ener. z W: 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; 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: 457.8 %; Ener. z W: 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; 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 ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* b/soli 150 g , Ryż na sypko (bez soli) 180 g , 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, \_), 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: 2120.72 kcal; B: 97.73 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 319.03 g; W tym cukry: 72.04 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 1.17 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 428.66 %; Ener. z W: 1089.03 %; Ener. z T: 412.5 %; Ener. z Bł.: 95.19 %; K: 3295.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### 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, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), 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: 1858.64 kcal; B: 57.58 g; T: 36.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.34 g; W: 338.02 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 6.78 g; WW: 31.39 Por; Ener. z B: 323.82 %; Ener. z W: 1127.76 %; Ener. z T: 278.61 %; Ener. z Bł.: 99.57 %; K: 2451.44 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: 293.88 %; Ener. z W: 748.2 %; Ener. z T: 282.86 %; Ener. z Bł.: 35.41 %; 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 80 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g , Ryż na sypko 180 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: 2470.13 kcal; B: 76.96 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 380.51 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.39 g; WW: 35.56 Por; Ener. z B: 305.64 %; Ener. z W: 1095.52 %; Ener. z T: 419.61 %; Ener. z Bł.: 110.3 %; K: 2770.75 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, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), 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, \_), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, \_), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jabłko 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, ), Chleb pełnoziarnisty 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, ), 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: 2554.86 kcal; B: 94.41 g; T: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 436.93 g; W tym cukry: 96.96 g; Bł.: 37.81 g; Sól: 10.07 g; WW: 40.01 Por; Ener. z B: 443.07 %; Ener. z W: 1313.73 %; Ener. z T: 412.68 %; Ener. z Bł.: 135.83 %; K: 3570.24 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, ), Hummus z ciecierzycy 80 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, ), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g , Ryż na sypko 180 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, ), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( GLU PSZ, 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 ( GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Twarożek 50 g ( MLE, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2431.18 kcal; B: 73.63 g; T: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 373.93 g; W tym cukry: 61.01 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 8.97 g; WW: 34.17 Por; Ener. z B: 305.96 %; Ener. z W: 1102.58 %; Ener. z T: 429.54 %; Ener. z Bł.: 119.43 %; K: 2921.27 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 80 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml ( SEL, ), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 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, ), 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: 2143.32 kcal; B: 70.46 g; T: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 337.09 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 18.37 g; Sól: 2.27 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 326.08 %; Ener. z W: 1120.27 %; Ener. z T: 322.66 %; Ener. z Bł.: 102.4 %; K: 3156.92 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 80 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml ( SEL, ), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2108.23 kcal; B: 61.69 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; W: 327.48 g; W tym cukry: 57.34 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 2.01 g; WW: 30.91 Por; Ener. z B: 305.85 %; Ener. z W: 1112.92 %; Ener. z T: 380.65 %; Ener. z Bł.: 96.42 %; K: 2834.94 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 , 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, ), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , 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 , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( SOJ, ), 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: 2119 kcal; B: 68.75 g; T: 47.08 g; Kw. tł. nasy.: 9.2 g; W: 368.13 g; W tym cukry: 59.24 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 8.43 g; WW: 34.22 Por; Ener. z B: 365.76 %; Ener. z W: 1104.55 %; Ener. z T: 394.39 %; Ener. z Bł.: 94.84 %; K: 2531.74 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 ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( GLU PSZ, ), 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, ), 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: 2270.33 kcal; B: 88.9 g; T: 49.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 376.77 g; W tym cukry: 97.83 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 7.87 g; WW: 35.65 Por; Ener. z B: 357.18 %; Ener. z W: 1059.51 %; Ener. z T: 340.84 %; Ener. z Bł.: 46.91 %; K: 3624.15 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 ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml ( GLU PSZ, SEL, ), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , 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 ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, \_), 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: 1615.02 kcal; B: 66.26 g; T: 43.6 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 247.69 g; W tym cukry: 60.83 g; Bł.: 16.52 g; Sól: 5.26 g; WW: 23.3 Por; Ener. z B: 343.95 %; Ener. z W: 868.7 %; Ener. z T: 349.01 %; Ener. z Bł.: 88.55 %; K: 2403.81 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, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Ogórek kiszony 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , 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, \_), 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: 1741.8 kcal; B: 66.23 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 257.68 g; W tym cukry: 63.52 g; Bł.: 18.46 g; Sól: 5.95 g; WW: 24.1 Por; Ener. z B: 361.02 %; Ener. z W: 949.71 %; Ener. z T: 421.72 %; Ener. z Bł.: 93.13 %; K: 2623.71 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 ,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , 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, \_), 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: 1912.68 kcal; B: 73.56 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.6 g; W: 286.88 g; W tym cukry: 64.52 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 8.15 g; WW: 26.66 Por; Ener. z B: 417.39 %; Ener. z W: 1022.16 %; Ener. z T: 465.43 %; Ener. z Bł.: 103.59 %; K: 2781.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### 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, \_), Łopátka 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 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, \_), 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: 377.55 %; Ener. z W: 1008.85 %; Ener. z T: 381.83 %; Ener. z Bł.: 73.49 %; K: 2666.03 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, \_), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE, \_),

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 100 g , Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, \_), Ryż na sypko 180 g , Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_),

Kolacja: 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 50 g (SOJ, \_), Sałata 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: 2491.06 kcal; B: 118.39 g; T: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 391.9 g; W tym cukry: 82.63 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 8.68 g; WW: 36.9 Por; Ener. z B: 562.11 %; Ener. z W: 1242.25 %; Ener. z T: 432.59 %; Ener. z Bł.: 101.56 %; K: 3713.81 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, \_), Łopátka zbójnicka 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, \_),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-14

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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, \_), 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: 470.49 %; Ener. z W: 1148.15 %; Ener. z T: 415.61 %; Ener. z Bł.: 119.58 %; K: 2815.36 mg;