

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g, Papryka świeża 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2199.17 kcal; B: 97.39 g; T: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 323.79 g; W tym cukry: 64.05 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 8.27 g; WW: 29.38 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3521.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątkiem 50 g, Jabłko pieczone 150 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2199.74 kcal; B: 96.66 g; T: 55.5 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.41 g; WW: 31.45 Por; Ener. z B: 17.58 %; Ener. z W: 57.05 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3266.19 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielony Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielony Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**),

Wartości odżywcze: E: 2158.8 kcal; B: 82.76 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 350.5 g; W tym cukry: 74.49 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 8.37 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 15.33 %; Ener. z W: 60.66 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3107.93 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (**JAJ, GOR,**), Kalafior gotowany* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2166.96 kcal; B: 105.27 g; T: 69.5 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; W: 297.84 g; W tym cukry: 31.37 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 9.31 g; WW: 25.72 Por; Ener. z B: 19.43 %; Ener. z W: 47.42 %; Ener. z T: 28.87 %; Ener. z Bł.: 3.78 %; K: 4212.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Marchew gotowana z olejem* 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,**), Baton szynkowy z kurczątką 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2114.78 kcal; B: 91.24 g; T: 46.9 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 344.67 g; W tym cukry: 74.69 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 8.42 g; WW: 32 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 60.26 %; Ener. z T: 19.96 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3235.52 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Jajko gotowane kl M 1 szt (**JAJ,**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 30 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2197.02 kcal; B: 64.61 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 312.33 g; W tym cukry: 79.51 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 3.06 g; WW: 28.76 Por; Ener. z B: 11.76 %; Ener. z W: 52.59 %; Ener. z T: 33.68 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2805.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Jabłko pieczone 150 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, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2375.88 kcal; B: 88.88 g; T: 76.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.65 g; W: 344.47 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 5.34 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 54.1 %; Ener. z T: 28.95 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2233.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 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 , 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1917.51 kcal; B: 80.37 g; T: 44.86 g; Kw. tł. nasy.: 8.78 g; W: 304.9 g; W tym cukry: 70.33 g; Bł.: 20.12 g; Sól: 2.26 g; WW: 28.54 Por; Ener. z B: 16.77 %; Ener. z W: 59.41 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.1 %; K: 3898.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, _),

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 80 g , Sos pietruszkowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (bez soli)* 150 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, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 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, _), Schab gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2063.6 kcal; B: 109.09 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 288.75 g; W tym cukry: 77.03 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 1.77 g; WW: 27.05 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3509.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 200 g , Filet z kurczaka gotowany 70 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 30 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1817.74 kcal; B: 67.82 g; T: 40.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 306.29 g; W tym cukry: 72.74 g; Bł.: 22.94 g; Sól: 5.71 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 14.92 %; Ener. z W: 62.35 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 2877.22 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka 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, _), Filet z kurczaka 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, _), Schab gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1723.29 kcal; B: 87.61 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 5.99 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 20.34 %; Ener. z W: 54.77 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3471.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wykwintna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Papryka świeża 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, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2647.29 kcal; B: 92.82 g; T: 91.2 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 373.3 g; W tym cukry: 58.21 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 7.19 g; WW: 34.16 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 31.01 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2653.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEJCZ, _), 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEJCZ, _), Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (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, _), Baton szynkowy z kurczątkami 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2678.58 kcal; B: 112.65 g; T: 66.8 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 422.8 g; W tym cukry: 97.38 g; Bł.: 38.97 g; Sól: 11.5 g; WW: 38.53 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 57.32 %; Ener. z T: 22.45 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4026.6 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, _), 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g , Papryka świeża 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, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2638.01 kcal; B: 89.3 g; T: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 377.57 g; W tym cukry: 68.3 g; Bł.: 38.45 g; Sól: 7.79 g; WW: 33.88 Por; Ener. z B: 13.54 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 31.15 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 2792.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2062.56 kcal; B: 87.91 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 298.98 g; W tym cukry: 73.28 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 2.68 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 54.44 %; Ener. z T: 26.08 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 4023.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Sos pietruszkowy (bez glutenu, mleka)* 80 ml , 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 , 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 1918.14 kcal; B: 79.51 g; T: 51.68 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 289.83 g; W tym cukry: 59.04 g; Bł.: 18.5 g; Sól: 2.56 g; WW: 27.15 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 56.58 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3775.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (GLU PSZ.), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Baton szynkowy z kurczątką 50 g , Jabłko pieczone 150 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 , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2059.21 kcal; B: 88.28 g; T: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 10.68 g; W: 331.54 g; W tym cukry: 60.75 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 7.98 g; WW: 30.7 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 59.57 %; Ener. z T: 20.92 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2939.7 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL.), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Baton szynkowy z kurczątką 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2207.12 kcal; B: 86.24 g; T: 58.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 345.74 g; W tym cukry: 75.89 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.48 g; WW: 32.43 Por; Ener. z B: 15.63 %; Ener. z W: 58.52 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3195.57 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL.), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.), Ziemniaki 100 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Baton szynkowy z kurczątką 50 g , Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 1528.95 kcal; B: 72.52 g; T: 45.94 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; W: 214.11 g; W tym cukry: 89.13 g; Bł.: 15.12 g; Sól: 3.84 g; WW: 20.02 Por; Ener. z B: 18.97 %; Ener. z W: 52.06 %; Ener. z T: 27.04 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3093.06 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sos pietruszkowy* 50 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 120 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,), 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,), Baton szynkowy z kurczątkami 50 g , Papryka świeża 50 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1609.97 kcal; B: 70.92 g; T: 52.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.5 g; W: 221.5 g; W tym cukry: 91.87 g; Bł.: 16.68 g; Sól: 4.01 g; WW: 20.61 Por; Ener. z B: 17.62 %; Ener. z W: 50.89 %; Ener. z T: 29.5 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3211.9 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (GLUPSZ, MLE,), Ziemniaki 180 g , Surówka wykwinna z olejem b/c 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątkami 50 g , Papryka świeża 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2007.54 kcal; B: 94.14 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 275.4 g; W tym cukry: 99.8 g; Bł.: 22.4 g; Sól: 5.68 g; WW: 25.43 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 50.41 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4141.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-21

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Jabłko pieczone 150 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Mus z jabłek () b/c 150 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, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _),

Wartości odżywcze: E: 2258.67 kcal; B: 93.46 g; T: 56.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 357.97 g; W tym cukry: 35.48 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 10.41 g; WW: 32.49 Por; Ener. z B: 16.55 %; Ener. z W: 57.52 %; Ener. z T: 22.34 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3676.4 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, _), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ, _), Cukinia pieczona z olejem * 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, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Pomidor b/skórki 50 g ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE, _), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 50 g , Mus z jabłek () b/c 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2174.81 kcal; B: 94.85 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 339.52 g; W tym cukry: 22.68 g; Bł.: 30.4 g; Sól: 10.52 g; WW: 30.86 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 56.85 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 3783.74 mg;