

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

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), Twarożek 100 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem b/c 130 g, 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), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW), Masło extra 82% 5 g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2215.68 kcal; B: 96.59 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 337.5 g; W tym cukry: 69.21 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 9.94 g; WW: 30.72 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 55.48 %; Ener. z T: 24.02 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 3287.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- 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), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Masło extra 82% 5 g (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2343.03 kcal; B: 100.24 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 364.72 g; W tym cukry: 92.82 g; Bł.: 22.62 g; Sól: 7.58 g; WW: 34.23 Por; Ener. z B: 17.11 %; Ener. z W: 58.4 %; Ener. z T: 22.29 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3219.1 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), Twarożek 100 g (MLE), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ), 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 Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW),

Wartości odżywcze: E: 2251.56 kcal; B: 95.3 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 366.01 g; W tym cukry: 92.89 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 7.34 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 61.58 %; Ener. z T: 19.63 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3110.35 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), Twarożek 100 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos ziolowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Słupki z marchewki 50 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2069.18 kcal; B: 104.81 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 298.37 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 42.14 g; Sól: 10.45 g; WW: 25.59 Por; Ener. z B: 20.26 %; Ener. z W: 49.53 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 4.07 %; K: 4423.13 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 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,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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,), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2232.36 kcal; B: 92.05 g; T: 48.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 365.86 g; W tym cukry: 91.77 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 8.32 g; WW: 34.4 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 61.51 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3032.8 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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,), Cukinia pieczona z olejem * 80 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,), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2171.39 kcal; B: 44.62 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 347.74 g; W tym cukry: 55.03 g; Bł.: 14.34 g; Sól: 4.24 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 8.22 %; Ener. z W: 61.42 %; Ener. z T: 30.22 %; Ener. z Bł.: 1.32 %; K: 2529.83 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, Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2215.29 kcal; B: 72.36 g; T: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 373.42 g; W tym cukry: 53.47 g; Bł.: 16.85 g; Sól: 6.42 g; WW: 35.71 Por; Ener. z B: 13.07 %; Ener. z W: 64.38 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 1981.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

- Śniadanie: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana (bez glutenu, bez mleka) 400 ml (SEL), Schab 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 plastry 50 g , 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: 1824.54 kcal; B: 81.08 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 9.86 g; W: 268.23 g; W tym cukry: 43.8 g; Bł.: 14.92 g; Sól: 2.47 g; WW: 25.44 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 55.53 %; Ener. z T: 24.34 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3753.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ), Ryba pieczona (Miruna) (bez soli) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki (bez soli) 180 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Cukinia pieczona z olejem * 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: 2049.09 kcal; B: 99.9 g; T: 57.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; W: 289.24 g; W tym cukry: 72.02 g; Bł.: 17.16 g; Sól: 1.76 g; WW: 27.14 Por; Ener. z B: 19.5 %; Ener. z W: 53.11 %; Ener. z T: 25.12 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3529.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 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,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1942.69 kcal; B: 71.35 g; T: 44.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; W: 324.45 g; W tym cukry: 62.22 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.55 g; WW: 30.27 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 62.28 %; Ener. z T: 20.65 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 2886.81 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Ziemniaki 180 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), 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: 1766.04 kcal; B: 82.28 g; T: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 264.43 g; W tym cukry: 45.38 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 6.1 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 18.64 %; Ener. z W: 54.31 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.79 %; K: 2860.94 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,), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), 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,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, 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,), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2471.77 kcal; B: 79.19 g; T: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 414.46 g; W tym cukry: 69.22 g; Bł.: 17.49 g; Sól: 6.42 g; WW: 39.85 Por; Ener. z B: 12.81 %; Ener. z W: 64.24 %; Ener. z T: 22.17 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2070.21 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Dynia z wody 130 g , Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Słupki z marchewki 50 g ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,), 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,), Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2604.25 kcal; B: 116.77 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 396.68 g; W tym cukry: 108.41 g; Bł.: 27.07 g; Sól: 10.24 g; WW: 36.95 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 56.77 %; Ener. z T: 22.75 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4042.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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), Twarożek 100 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE), 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), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), Ogórek kiszony 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), Hummus z ciecierzycy 50 g (MLE), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2427.57 kcal; B: 75.83 g; T: 62.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; W: 406.63 g; W tym cukry: 66.92 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 8.39 g; WW: 38.41 Por; Ener. z B: 12.49 %; Ener. z W: 63.1 %; Ener. z T: 23.01 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2001.68 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE), 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: 2164.87 kcal; B: 82.39 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 313.38 g; W tym cukry: 90.77 g; Bł.: 13.44 g; Sól: 3.03 g; WW: 29.98 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 27.26 %; Ener. z Bł.: 1.24 %; K: 2827.27 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, Schab gotowany 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Jajko gotowane kl M 2 szt (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: 1972.36 kcal; B: 70.21 g; T: 57.77 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; W: 295.51 g; W tym cukry: 73.9 g; Bł.: 13.4 g; Sól: 2.74 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 14.24 %; Ener. z W: 57.21 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 2534.52 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, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JEĆZ), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), 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, Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2132.27 kcal; B: 79.51 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.59 g; W: 347.5 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 22.59 g; Sól: 7.98 g; WW: 32.47 Por; Ener. z B: 14.92 %; Ener. z W: 60.95 %; Ener. z T: 21.91 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 2690.55 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), Twarożek 100 g (MLE), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki puree 180 g (MLE.), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, 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 Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.),

Wartości odżywcze: E: 2381.52 kcal; B: 104.29 g; T: 59.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 366 g; W tym cukry: 94.66 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 6.64 g; WW: 34.67 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 58.21 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3317.09 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.), Twarożek 50 g (MLE.), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml , Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.),

PN: Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1343.46 kcal; B: 61.37 g; T: 33.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.16 g; W: 206.02 g; W tym cukry: 83.35 g; Bł.: 14.3 g; Sól: 4.11 g; WW: 19.18 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 57.08 %; Ener. z T: 22.41 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2549.11 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.), Twarożek 50 g (MLE.), Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB.), Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 120 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.), Ogórek kiszony 50 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.), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1446.38 kcal; B: 60.94 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 214.94 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 15.63 g; Sól: 4.46 g; WW: 19.92 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 55.12 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2737.02 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 50 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 ,

II ŚN: Mandarynka 150 g ,

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 140 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Sałata zielona 10 g , Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW.),

Wartości odżywcze: E: 1839.19 kcal; B: 88.54 g; T: 52.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 260.76 g; W tym cukry: 94.73 g; Bł.: 18.87 g; Sól: 6.2 g; WW: 24.16 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 52.61 %; Ener. z T: 25.9 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3346.4 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-19

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 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,), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: E: 2305.37 kcal; B: 102.18 g; T: 53.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 365.23 g; W tym cukry: 49.01 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 10.58 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 17.73 %; Ener. z W: 58.53 %; Ener. z T: 20.79 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3172.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 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,), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,),

Wartości odżywcze: E: 2296.69 kcal; B: 107.49 g; T: 50.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 365.23 g; W tym cukry: 49.01 g; Bł.: 27.9 g; Sól: 10.34 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 18.72 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 19.61 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3612.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Maślanka 150 ml (MLE,), Wafle ryżowe 30 g,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z olejem * 80 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,), Szyńka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2221.07 kcal; B: 102.76 g; T: 52.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 343.91 g; W tym cukry: 51.14 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 10.57 g; WW: 31.9 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 57.38 %; Ener. z T: 21.33 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3409.65 mg;