

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Surówka z rzodkwi i jabłka 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, \_), Paszтет z fasoli\* 100 g (JAJ, \_), 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, \_), Sałata zielona 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2447.03 kcal; B: 87.5 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 385.45 g; W tym cukry: 65.15 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 7.83 g; WW: 34.76 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 56.63 %; Ener. z T: 25.89 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3547.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, \_), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2297.01 kcal; B: 86.25 g; T: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 394.87 g; W tym cukry: 104.53 g; Bł.: 25.11 g; Sól: 9.3 g; WW: 36.96 Por; Ener. z B: 15.02 %; Ener. z W: 64.39 %; Ener. z T: 18.76 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3024.1 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### 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,), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2336.21 kcal; B: 92.3 g; T: 48.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.19 g; W: 396.42 g; W tym cukry: 106.86 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.67 g; WW: 37.58 Por; Ener. z B: 15.8 %; Ener. z W: 64.38 %; Ener. z T: 18.59 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3213.65 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLUPSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLUPSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , Brokuł gotowany\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet z fasoli\* 100 g (JAJ,), Papyrka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2407.42 kcal; B: 102.71 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 354.28 g; W tym cukry: 38.7 g; Bł.: 58.31 g; Sól: 7.74 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 49.18 %; Ener. z T: 27.73 %; Ener. z Bł.: 4.84 %; K: 4722.58 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLUPSZ, SEL,), Brokuł gotowany\* 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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 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,), Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2317.01 kcal; B: 89.05 g; T: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 396.27 g; W tym cukry: 105.73 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 8.65 g; WW: 37.26 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 64.34 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3136.1 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Placki ziemniaczane 300 g ( GLU PSZ, JAJ, \_ ), Sos pomidorowy 80 ml ( GLU PSZ, \_ ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) b/c 130 g , 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, \_ ), Mus z jablek prażonych 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2162.37 kcal; B: 51.59 g; T: 78.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 329.55 g; W tym cukry: 106.59 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 4.76 g; WW: 30.46 Por; Ener. z B: 9.54 %; Ener. z W: 56.19 %; Ener. z T: 32.65 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4158.5 mg;

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

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Makaron 180 g ( GLU PSZ, \_ ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( GLU PSZ, SEL, \_ ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT, \_ ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Twaróg półtłusty 100 g ( MLE, \_ ), 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, \_ ), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2196.81 kcal; B: 98.11 g; T: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 356.5 g; W tym cukry: 79.9 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 5.42 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 60.49 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3441.46 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 , Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml ( SEL, \_ ), Schab gotowany 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 20 ml , Ziemniaki 200 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 , Schab gotowany plastry 50 g , Mus z jablek prażonych 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1909.34 kcal; B: 84.74 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.62 g; W: 292.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Bł.: 15.18 g; Sól: 2.43 g; WW: 27.82 Por; Ener. z B: 17.75 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3731.46 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: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

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

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_),

II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL, \_),

Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g (JAJ, SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, \_),

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

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

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

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Szyńka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g , Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, \_), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, \_), Jabłko 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: 2245.53 kcal; B: 118.57 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 335.5 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 16.96 g; Sól: .85 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 21.12 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3670.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 100 g (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, \_), Mus z jabłek prażonych 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1955.19 kcal; B: 63.43 g; T: 37.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.07 g; W: 353.3 g; W tym cukry: 103.13 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 6.73 g; WW: 33.21 Por; Ener. z B: 12.98 %; Ener. z W: 67.95 %; Ener. z T: 17.45 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2565.31 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Schab gotowany 80 g, Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, \_), 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: 2000.67 kcal; B: 99.61 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 313.21 g; W tym cukry: 73.72 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 5.29 g; WW: 28.89 Por; Ener. z B: 19.92 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3133.39 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE, \_), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, \_), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ, \_), Surówka z rzodkwi i jabłka 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, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasztet z fasoli\* 100 g (JAJ, \_), 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, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2562.86 kcal; B: 81.83 g; T: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 402.02 g; W tym cukry: 65.64 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 5.69 g; WW: 37.15 Por; Ener. z B: 12.77 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3415.42 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g, Banan 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, \_), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Makaron 180 g (GLU PSZ, \_), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, \_), Brokuł gotowany\* 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 JĘCZ, \_), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2783.33 kcal; B: 110.9 g; T: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 460.24 g; W tym cukry: 124.45 g; Bł.: 32.73 g; Sól: 10.32 g; WW: 42.81 Por; Ener. z B: 15.94 %; Ener. z W: 61.44 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3834.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka 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,), Paszтет z fasoli\* 100 g (JAJ,), 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,), Twarożek 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2662.11 kcal; B: 82.84 g; T: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; W: 391.22 g; W tym cukry: 66.47 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.42 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 52.93 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3416.67 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 200 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, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2216.75 kcal; B: 90.39 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 330.72 g; W tym cukry: 103.04 g; Bł.: 16.46 g; Sól: 3.33 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 56.71 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4384.62 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, Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 200 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, Paszтет z fasoli\* 100 g (JAJ,), Mus z jabłek prażonych 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia M Szaserów w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2227.58 kcal; B: 82.32 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.5 g; W: 354.16 g; W tym cukry: 91.21 g; Bł.: 24.46 g; Sól: 2.6 g; WW: 32.98 Por; Ener. z B: 14.78 %; Ener. z W: 59.2 %; Ener. z T: 23.71 %; Ener. z Bł.: 2.2 %; K: 4693.7 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 , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( **GLU PSZ, SEL,** ), Makaron 180 g ( **GLU PSZ,** ), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( **GLU PSZ, GLU ŻYT,** ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( **GLU PSZ,** ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( **SOJ,** ), Mus z jabłek prażonych 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 , Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2206.85 kcal; B: 81.82 g; T: 43.01 g; Kw. tł. nasy.: 10.49 g; W: 387.69 g; W tym cukry: 93.34 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.32 Por; Ener. z B: 14.83 %; Ener. z W: 65.92 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2816.67 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml ( **GLU PSZ, MLE,** ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 10 g ( **MLE,** ), mielona Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Pulpet wieprzowy 80 g ( **GLU PSZ, JAJ,** ), Sos pomidorowy 80 ml ( **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,** ), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( **SOJ,** ), Mus z jabłek prażonych 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 Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( **SOJ,** ),

Wartości odżywcze: E: 2274.39 kcal; B: 93.87 g; T: 46.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 383.03 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 20.79 g; Sól: 8.35 g; WW: 36.24 Por; Ener. z B: 16.51 %; Ener. z W: 63.71 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4027.26 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml ( **GLU PSZ, MLE,** ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE,** ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 200 ml ( **GLU PSZ, SEL,** ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( **GLU PSZ, SEL,** ), Makaron 120 g ( **GLU PSZ,** ), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

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

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( **GLU PSZ, MLE,** ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( **GLU PSZ,** ), Masło extra 82% 5 g ( **MLE,** ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g ( **SOJ,** ), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1583.85 kcal; B: 59.51 g; T: 39.57 g; Kw. tł. nasy.: 15.27 g; W: 256.11 g; W tym cukry: 101.9 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 4 g; WW: 24.12 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 60.64 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 2644.15 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Papryka świeża 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1694.72 kcal; B: 59.24 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 269.29 g; W tym cukry: 113.07 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 4.31 g; WW: 25.32 Por; Ener. z B: 13.98 %; Ener. z W: 59.49 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2772.04 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 140 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Papryka świeża 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 1892.64 kcal; B: 67.58 g; T: 50 g; Kw. tł. nasy.: 20.43 g; W: 304.33 g; W tym cukry: 115.8 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 6.05 g; WW: 28.41 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 59.78 %; Ener. z T: 23.78 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 2992.52 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-21

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Pasta z twarogu 50 g (MLE, ), Cukinia pieczona z olejem \* plastry 50 g ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, ), Makaron 180 g (GLU PSZ, ), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 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, ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, ),
- Wartości odżywcze: E: 2232.48 kcal; B: 93.08 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.12 g; W: 352.33 g; W tym cukry: 38.08 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 10.18 g; WW: 32.14 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 57.85 %; Ener. z T: 21.7 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2692.66 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, ), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g , Pomidor b/skórki 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, ), Pasta z twarogu 50 g (MLE, ), Cukinia pieczona z olejem \* plastry 50 g ,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLU PSZ, SEL, ), Makaron 180 g (GLU PSZ, ), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, ), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 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, ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2203.13 kcal; B: 94.34 g; T: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 344.14 g; W tym cukry: 41.08 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 10.19 g; WW: 31.4 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 3018.38 mg;