

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne 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, \_), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, \_), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (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, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2417.1 kcal; B: 95.29 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 389.49 g; W tym cukry: 90.04 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 10.57 g; WW: 35.82 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 59.07 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3918.25 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2383.73 kcal; B: 90.09 g; T: 44.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 416.14 g; W tym cukry: 117.59 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 9.08 g; WW: 38.95 Por; Ener. z B: 15.12 %; Ener. z W: 65.29 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3608.52 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 pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### 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,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,  
Wartości odżywcze: E: 2285.44 kcal; B: 94.19 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.58 g; W: 385.54 g; W tym cukry: 92.99 g; Bł.: 21.74 g; Sól: 7.79 g; WW: 36.4 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 63.67 %; Ener. z T: 17.39 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3402.92 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,  
II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,  
Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos bazyliowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Dynia z wody 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,  
PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**), Koktajl truskawkowy\* b/c 200 ml (**MLE,**),  
Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,  
PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 5 g ,  
Wartości odżywcze: E: 2290.84 kcal; B: 105.75 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 338.06 g; W tym cukry: 43.31 g; Bł.: 42.45 g; Sól: 10.89 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 18.46 %; Ener. z W: 51.62 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 3.71 %; K: 4625.93 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLUPSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (**GLUPSZ, JAJ,**), Sos bazyliowy\* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Banan 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,**), Szyngowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,  
Wartości odżywcze: E: 2403.73 kcal; B: 92.89 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 417.54 g; W tym cukry: 118.79 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 8.43 g; WW: 39.25 Por; Ener. z B: 15.46 %; Ener. z W: 65.23 %; Ener. z T: 16.61 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3720.52 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Dżem 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Dynia z wody 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, \_), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE, \_), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1906.12 kcal; B: 48.6 g; T: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 10.2 %; Ener. z W: 65.96 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3963.94 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, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2321.39 kcal; B: 93.46 g; T: 48.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 386.27 g; W tym cukry: 104.98 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.43 g; WW: 36.3 Por; Ener. z B: 16.1 %; Ener. z W: 62.56 %; Ener. z T: 18.77 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3595.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż 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 , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1798.03 kcal; B: 80.4 g; T: 42.77 g; Kw. tł. nasy.: 11.12 g; W: 274.35 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 2.36 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 17.89 %; Ener. z W: 57.71 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3637.29 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: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Pulpet drobiowy (bez soli) 80 g (GLU PSZ, JAJ, ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Sos bazyliowy ( bez soli)\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, ), Dynia z wody (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, ), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, ), Sałata zielona 20 g , Banan 150 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: 2239.8 kcal; B: 101.79 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 350.17 g; W tym cukry: 117.49 g; Bł.: 17.4 g; Sól: 1.34 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 59.43 %; Ener. z T: 19.93 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3943.73 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, ), Papryka świeża 80 g , Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Pieczeń rzymska drobiowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, ), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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, ), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE, ), Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1934.74 kcal; B: 63.97 g; T: 34.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.76 g; W: 351.3 g; W tym cukry: 92.92 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 6.59 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 13.23 %; Ener. z W: 67.86 %; Ener. z T: 15.91 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3320.37 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 1 szt (JAJ, \_), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez 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 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 ,

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: 1678.61 kcal; B: 82.33 g; T: 40.58 g; Kw. tł. nasy.: 20 g; W: 258.79 g; W tym cukry: 46.43 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 5.39 g; WW: 23.35 Por; Ener. z B: 19.62 %; Ener. z W: 55.35 %; Ener. z T: 21.76 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3257.02 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_), Dynia z wody 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, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Ser żółty 30 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2652.41 kcal; B: 82.35 g; T: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 29.54 g; W: 400.73 g; W tym cukry: 95.73 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 6.91 g; WW: 37.17 Por; Ener. z B: 12.42 %; Ener. z W: 55.9 %; Ener. z T: 29.11 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3977.14 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, \_), Papryka świeża 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, \_), Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Dynia z wody 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 60 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, \_), Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE, \_),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2820.09 kcal; B: 111.91 g; T: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.4 g; W: 468.13 g; W tym cukry: 126.22 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 10.85 g; WW: 43.66 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 61.82 %; Ener. z T: 19.38 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4472.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki pszenne 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, \_), Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL, \_), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, \_), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, \_), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (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, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 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, \_), Ser żółty 30 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2644.77 kcal; B: 78.01 g; T: 92.62 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 392.65 g; W tym cukry: 91.93 g; Bł.: 35.5 g; Sól: 8.79 g; WW: 35.84 Por; Ener. z B: 11.8 %; Ener. z W: 54.02 %; Ener. z T: 31.52 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3853.89 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ, \_), Sos bazyliowy (bez glutenu)\* 80 ml (SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, \_), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2253.03 kcal; B: 74.89 g; T: 62.2 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; W: 353.98 g; W tym cukry: 120.03 g; Bł.: 23.1 g; Sól: 2.94 g; WW: 33.17 Por; Ener. z B: 13.3 %; Ener. z W: 58.74 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4230.65 mg;

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

Śniadanie: Ryż 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, \_), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (SEL, \_), Pulpet drobiowy (bez glutenu) 80 g (JAJ, \_), Sos bazyliowy (bez glutenu)\* 80 ml (SEL, \_), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Banan 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: 2140.19 kcal; B: 76.7 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 329.16 g; W tym cukry: 100.58 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 2.48 g; WW: 31.13 Por; Ener. z B: 14.34 %; Ener. z W: 58.21 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 4049.72 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLUPSZ, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g ( GLUPSZ, SOJ, ), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( GLUPSZ, JAJ, ), Sos bazyliowy\* 80 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ, ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2312.73 kcal; B: 81.76 g; T: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 13.1 g; W: 402.58 g; W tym cukry: 101.87 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 7.9 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 14.14 %; Ener. z W: 65.51 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3322.05 mg;

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLUPSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), mielona Łopatka wieprzowa pieczona 40 g , Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g ( GLUPSZ, ), Ziemniaki puree 180 g ( MLE, ), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, ), Serek a'la homogenizowany 100 g ( MLE, ), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2354.53 kcal; B: 100.77 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 93.15 g; Bł.: 19.79 g; Sól: 6.4 g; WW: 34.99 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 59.36 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3647.29 mg;

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

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml ( GLUPSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE, ), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- II ŚN: Mandarynka 1 szt ,
- Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 200 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g ( GLUPSZ, JAJ, ), Sos bazyliowy\* 50 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Ziemniaki 120 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g ( GOR, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,
- PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml ( MLE, ),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml ( GLUPSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Serek a'la homogenizowany 50 g ( MLE, ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,
- PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLUPSZ, ), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 1608.09 kcal; B: 66.29 g; T: 39.73 g; Kw. tł. nasy.: 16.13 g; W: 254.61 g; W tym cukry: 106.58 g; Bł.: 17.19 g; Sól: 5.41 g; WW: 23.8 Por; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 22.24 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3270.51 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 74 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos bazyliowy\* 50 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Banan 150 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1763.86 kcal; B: 69.84 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 262.7 g; W tym cukry: 108.63 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 6.14 g; WW: 24.49 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 55.42 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3346.09 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2124.6 kcal; B: 91.78 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 314.18 g; W tym cukry: 118 g; Bł.: 22.37 g; Sól: 7.56 g; WW: 29.27 Por; Ener. z B: 17.28 %; Ener. z W: 54.94 %; Ener. z T: 25.47 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3955.9 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,), Łopatką wieprzowa pieczona 40 g, Cukinia pieczona z olejem \* 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos bazyliowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-03

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g ( GLU PSZ, MLE,  ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT,  ), Masło extra 82% 10 g ( MLE,  ), Serek a'la homogenizowany 100 g ( MLE,  ), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g ( GLU PSZ,  ), Masło extra 82% 5 g ( MLE,  ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2331.62 kcal; B: 98.68 g; T: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 371.13 g; W tym cukry: 54.66 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 8.72 g; WW: 34.33 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 20.97 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3435.85 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml ( GLU PSZ, MLE,  ), Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ,  ), Masło extra 82% 10 g ( MLE,  ), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g ( SOJ,  ), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL,  ), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy\* 80 ml ( GLU PSZ, SEL,  ), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy\* 200 ml ( MLE,  ),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ,  ), Masło extra 82% 10 g ( MLE,  ), Serek a'la homogenizowany 120 g ( MLE,  ), Jabłko 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,  ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2458.53 kcal; B: 114.22 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 388.73 g; W tym cukry: 131.47 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 8.05 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 59.35 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4193.39 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,  ), Łopatka wieprzowa pieczona 40 g , 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,  ), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami\* 400 ml ( GLU PSZ, SEL,  ), Pieczeń rzymska drobiowa 80 g ( GLU PSZ, JAJ,  ), Sos bazyliowy\* 80 ml ( GLU PSZ, SEL,  ), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g ( GLU PSZ, MLE,  ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT,  ), Masło extra 82% 10 g ( MLE,  ), Serek a'la homogenizowany 100 g ( MLE,  ), Mus z jabłek () b/c 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,  ), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2243.4 kcal; B: 98.65 g; T: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.8 g; W: 349.8 g; W tym cukry: 39.21 g; Bł.: 29.19 g; Sól: 9 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 17.59 %; Ener. z W: 57.16 %; Ener. z T: 21.85 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3615.75 mg;