

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa W w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,), Leczo z cukini z kiełbasą 150 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2218.39 kcal; B: 66.97 g; T: 63.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 359.8 g; W tym cukry: 57.87 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 11.62 g; WW: 32.77 Por; Ener. z B: 12.08 %; Ener. z W: 58.91 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 2744.78 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2125.17 kcal; B: 75 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; W: 376.68 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 9.45 g; WW: 34.9 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 65.72 %; Ener. z T: 17.54 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 2744.22 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet drobiowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2236.5 kcal; B: 85.24 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.9 g; W: 385.86 g; W tym cukry: 98.89 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 8.29 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 65.21 %; Ener. z T: 17.85 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3690.36 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Hummus z ciecierzycy 50 g, Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2126.94 kcal; B: 77.31 g; T: 58.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.4 g; W: 342.68 g; W tym cukry: 44.12 g; Bł.: 55.54 g; Sól: 10.5 g; WW: 28.72 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z T: 24.91 %; Ener. z Bł.: 5.22 %; K: 3988.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Nisko tłuszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2145.17 kcal; B: 77.8 g; T: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.94 g; W: 378.08 g; W tym cukry: 72.82 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 8.8 g; WW: 35.2 Por; Ener. z B: 14.51 %; Ener. z W: 65.65 %; Ener. z T: 17.46 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 2856.22 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), Zapiekanek z ziemniaków i warzyw\* 350 g (JAJ, MLE, SEL, ), Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, ), Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2365.9 kcal; B: 57.15 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 369.75 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 5 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 9.66 %; Ener. z W: 57.12 %; Ener. z T: 30.7 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4335.96 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, ), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2198.08 kcal; B: 94.11 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 352.25 g; W tym cukry: 62.86 g; Bł.: 25.88 g; Sól: 5.74 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 59.39 %; Ener. z T: 20.98 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3150.83 mg;

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

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, ), Schab gotowany 80 g , Ryż na sypko 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

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

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1941.44 kcal; B: 81.58 g; T: 48.83 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; W: 298.04 g; W tym cukry: 55.31 g; Bł.: 15.23 g; Sól: 1.89 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 16.81 %; Ener. z W: 58.27 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 2763.76 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: **Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16**

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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, \_), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, \_), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany (bez soli) 50 g , Sałatka jarzynowa\* dieta (bez soli) 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb pszenno-żytni bez soli 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2120.72 kcal; B: 97.73 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 319.03 g; W tym cukry: 72.04 g; Bł.: 18.36 g; Sól: 1.17 g; WW: 30.01 Por; Ener. z B: 18.43 %; Ener. z W: 56.71 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3295.07 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Wartości odżywcze: E: 1846.93 kcal; B: 57.79 g; T: 34.65 g; Kw. tł. nasy.: 15.66 g; W: 338.3 g; W tym cukry: 71.55 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 6.92 g; WW: 31.39 Por; Ener. z B: 12.52 %; Ener. z W: 68.05 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 2451.44 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Schab gotowany 80 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1810.71 kcal; B: 93.68 g; T: 42.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 275.27 g; W tym cukry: 41.5 g; Bł.: 23.12 g; Sól: 5.45 g; WW: 25.33 Por; Ener. z B: 20.69 %; Ener. z W: 55.7 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 2699.23 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g, Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g, Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2470.13 kcal; B: 76.96 g; T: 75.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 380.51 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.39 g; WW: 35.56 Por; Ener. z B: 12.46 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2770.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Papryka świeża 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

PD: Jabłko 150 g, Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,),

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, \_), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2528.84 kcal; B: 91.75 g; T: 49.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 449.82 g; W tym cukry: 98.29 g; Bł.: 44.05 g; Sól: 10.46 g; WW: 40.66 Por; Ener. z B: 14.51 %; Ener. z W: 64.18 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 3.48 %; K: 3737.84 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Hummus z ciecierzycy 80 g , Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, \_), Leczo wegetariańskie z ciecierzycą 150 g , Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL, \_), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Ser żółty 50 g (MLE, \_), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2431.18 kcal; B: 73.63 g; T: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 373.93 g; W tym cukry: 61.01 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 8.97 g; WW: 34.17 Por; Ener. z B: 12.11 %; Ener. z W: 55.97 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2921.27 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Hummus z ciecierzycy 80 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2143.32 kcal; B: 70.46 g; T: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 337.09 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 18.37 g; Sól: 2.27 g; WW: 31.88 Por; Ener. z B: 13.15 %; Ener. z W: 59.48 %; Ener. z T: 24.46 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3156.92 mg;

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

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

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

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 50 g , Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL, \_), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: **Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16**

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

Wartości odżywcze: E: 2108.23 kcal; B: 61.69 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; W: 327.48 g; W tym cukry: 57.34 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 2.01 g; WW: 30.91 Por; Ener. z B: 11.7 %; Ener. z W: 58.65 %; Ener. z T: 26.71 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2834.94 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa z olejem\* 100 g (SEL,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2107.28 kcal; B: 68.96 g; T: 45.7 g; Kw. tł. nasy.: 8.53 g; W: 368.41 g; W tym cukry: 59.33 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 8.57 g; WW: 34.22 Por; Ener. z B: 13.09 %; Ener. z W: 65 %; Ener. z T: 19.52 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 2531.74 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna granulowana z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2255.65 kcal; B: 85.64 g; T: 49.3 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 378.73 g; W tym cukry: 97.92 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 8.1 g; WW: 35.81 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 63.46 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3624.15 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ,), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g , Ryż na sypko 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 50 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ,), Sałatka jarzynowa\* 40 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

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

Wartości odżywcze: E: 1603.31 kcal; B: 66.47 g; T: 42.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 247.97 g; W tym cukry: 60.92 g; Bł.: 16.52 g; Sól: 5.41 g; WW: 23.3 Por; Ener. z B: 16.58 %; Ener. z W: 57.74 %; Ener. z T: 23.7 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2403.81 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ), Ogórek kiszony 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1730.08 kcal; B: 66.44 g; T: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 257.96 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 18.46 g; Sól: 6.09 g; WW: 24.1 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 55.37 %; Ener. z T: 27.21 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2623.71 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 300 ml (GLUPSZ, SEL), Leczo z drobiem-dieta \* 150 g, Ryż na sypko 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 50 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ), Sałatka jarzynowa\* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1900.96 kcal; B: 73.77 g; T: 55.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 287.15 g; W tym cukry: 64.61 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 8.29 g; WW: 26.66 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2781.03 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa WIM Szaserów w dniu: 2023-11-16

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

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

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, ), Dynia z wody 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2285.5 kcal; B: 95.08 g; T: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 383.43 g; W tym cukry: 54.2 g; Bł.: 31.8 g; Sól: 10.23 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 16.64 %; Ener. z W: 61.54 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 2666.03 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, ), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, ), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

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

PD: Mus z jabłek () b/c 150 g , Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 10 g (MLE, ), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, ), Sałatka jarzynowa\* dieta 100 g (MLE, SEL, ), Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ), Masło extra 82% 5 g (MLE, ), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2324.85 kcal; B: 96.87 g; T: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 392.72 g; W tym cukry: 54.5 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 10.17 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 61.79 %; Ener. z T: 18.37 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 2815.36 mg;