

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Ryż 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, _), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE, _), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 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, _), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, 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, _), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2576.14 kcal; B: 90.21 g; T: 87.78 g; Kw. tł. nasy.: 47.25 g; W: 368.36 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 8.57 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 14.01 %; Ener. z W: 51.97 %; Ener. z T: 30.67 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3050.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 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, _), Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Cukinia pieczona z koncentratem * 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, _), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2257.81 kcal; B: 99.62 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 364.99 g; W tym cukry: 80.16 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.35 g; WW: 33.98 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 60.14 %; Ener. z T: 19.8 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3210.91 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 żółdkowych

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek 100 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 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 Szyunka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2374.83 kcal; B: 100.07 g; T: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 366.48 g; W tym cukry: 81.43 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 7.65 g; WW: 34.36 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 57.82 %; Ener. z T: 23.28 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3154.61 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, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Szyngota gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Szyngota wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Cukinia pieczona z olejem * 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Płatki owsiane 10 g (GLU OW, _),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyngota szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Papryka 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, _), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2243.09 kcal; B: 102.73 g; T: 62.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 336.43 g; W tym cukry: 68.47 g; Bł.: 43.6 g; Sól: 8.66 g; WW: 29.45 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 52.22 %; Ener. z T: 25.13 %; Ener. z Bł.: 3.89 %; K: 4143.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Szyngota wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 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 (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szyngota szkolna- wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szyngota dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2267.81 kcal; B: 101.02 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 23.7 g; W: 365.69 g; W tym cukry: 80.76 g; Bł.: 24.8 g; Sól: 8.02 g; WW: 34.13 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 60.13 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 3266.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL, _), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ), Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2403.71 kcal; B: 53.78 g; T: 83.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 366.24 g; W tym cukry: 68.46 g; Bł.: 20.15 g; Sól: 3.58 g; WW: 34.65 Por; Ener. z B: 8.95 %; Ener. z W: 57.59 %; Ener. z T: 31.25 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3153.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLUPSZ, SEL), Szynek wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2057.5 kcal; B: 106.57 g; T: 45.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 317.03 g; W tym cukry: 69.72 g; Bł.: 22.09 g; Sól: 4.69 g; WW: 29.52 Por; Ener. z B: 20.72 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 19.75 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3432.29 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, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1819.95 kcal; B: 79.23 g; T: 40.42 g; Kw. tł. nasy.: 8.34 g; W: 289.16 g; W tym cukry: 59.22 g; Bł.: 15.21 g; Sól: 2.16 g; WW: 27.41 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 60.21 %; Ener. z T: 19.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3797.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, _), Kasza jęczmienna/sypko (bez soli) 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane (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, _), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2107.1 kcal; B: 110.93 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 307.33 g; W tym cukry: 79.31 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 1.39 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 21.06 %; Ener. z W: 54.96 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3503.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE, _), Miód (25g) 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szyńka wieprzowa gotowana 70 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ, _), Buraczki gotowane 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, _), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Dżem 40 g , Cukinia pieczona z koncentratem * 80 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, _), Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 2057.12 kcal; B: 77.4 g; T: 41.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.3 g; W: 355.16 g; W tym cukry: 82.13 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 7.04 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 64.28 %; Ener. z T: 18.17 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 2772.89 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Ziemniaki 180 g , Buraczki gotowane 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Schab gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1850.82 kcal; B: 91.17 g; T: 37.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 300.67 g; W tym cukry: 76.92 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 5.65 g; WW: 27.56 Por; Ener. z B: 19.7 %; Ener. z W: 59.43 %; Ener. z T: 18 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4182.08 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 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, _), Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL, _), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 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, _), Hummus z ciecierzycy 80 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Ser żółty 30 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2377.37 kcal; B: 82.01 g; T: 55.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 399.08 g; W tym cukry: 83.14 g; Bł.: 28.68 g; Sól: 6.75 g; WW: 37.12 Por; Ener. z B: 13.8 %; Ener. z W: 62.32 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3082.69 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Buraczki gotowane 130 g , Cukinia pieczona z olejem * 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (MLE, _), Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE, _),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Cukinia pieczona z koncentratem * 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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

Wartości odżywcze: E: 2622.26 kcal; B: 114.61 g; T: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 419.69 g; W tym cukry: 92.28 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 11.03 g; WW: 38.72 Por; Ener. z B: 17.48 %; Ener. z W: 58.97 %; Ener. z T: 20.69 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4030.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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,), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Ryż na mleku 300 ml (MLE,),

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL,), Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka Colesław (bez mleka) 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2632.82 kcal; B: 74.94 g; T: 91.99 g; Kw. tł. nasy.: 50.52 g; W: 389.79 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 7.82 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 11.39 %; Ener. z W: 53.68 %; Ener. z T: 31.44 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 2928.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Cukinia pieczona z koncentratem * 80 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: 2050.07 kcal; B: 89.26 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 303.67 g; W tym cukry: 78.3 g; Bł.: 16.71 g; Sól: 2.52 g; WW: 28.74 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 24.22 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4297.13 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 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, Hummus z ciecierzycy 80 g, Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Wartości odżywcze: E: 1957.69 kcal; B: 69.91 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 10.03 g; W: 299.61 g; W tym cukry: 63.2 g; Bł.: 16.75 g; Sól: 2.29 g; WW: 28.28 Por; Ener. z B: 14.28 %; Ener. z W: 57.79 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 3796.86 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (**SOJ, GOR,**), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 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 (**GLU PSZ,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z koncentratem * 80 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 , Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2080.63 kcal; B: 85.06 g; T: 43.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 349.37 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 8.84 g; WW: 32.37 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 62.27 %; Ener. z T: 18.68 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2751.04 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek z koperkiem 80 g (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE,**), Buraczki gotowane 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 Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Cukinia pieczona z koncentratem * 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 Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2302.2 kcal; B: 97.06 g; T: 58.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 357.25 g; W tym cukry: 81.72 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 7.45 g; WW: 33.63 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 22.9 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3999.56 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Serek Fromage 50 g (**GLU PSZ, MLE,**), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (**GLU PSZ, MLE, SEL,**), Szynka wieprzowa gotowana 60 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (**GLU JĘCZ,**), Buraczki gotowane 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (**MLE,**),

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

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.), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1749.35 kcal; B: 67.38 g; T: 53.4 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 254.59 g; W tym cukry: 102.7 g; Bł.: 15.2 g; Sól: 3.68 g; WW: 24.04 Por; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 54.74 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 2718.27 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 120 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka szkolna- wp. parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Papryka świeża 40 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.), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1888.72 kcal; B: 72.87 g; T: 62.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 264.96 g; W tym cukry: 111.23 g; Bł.: 15.94 g; Sól: 4.12 g; WW: 25 Por; Ener. z B: 15.43 %; Ener. z W: 52.74 %; Ener. z T: 29.57 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2906.52 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE.), Jabłko 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Kasza jęczmienna/sypko 140 g (GLU JĘCZ.), Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Papryka świeża 80 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.), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2297.84 kcal; B: 85.8 g; T: 81.16 g; Kw. tł. nasy.: 48.47 g; W: 311.78 g; W tym cukry: 120.34 g; Bł.: 20.13 g; Sól: 5.78 g; WW: 29.32 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 50.77 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3266.62 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.), Twarożek 80 g (MLE.), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-28

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z koncentratem * 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,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2376.91 kcal; B: 103.19 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 368.49 g; W tym cukry: 48.63 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 10.3 g; WW: 34.07 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 57.43 %; Ener. z T: 22.55 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2850.02 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,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 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,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,), Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z koncentratem * 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: 2388.37 kcal; B: 104.2 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 370.56 g; W tym cukry: 49.31 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 10.4 g; WW: 34.2 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 57.33 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 2948.39 mg;