

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR), Ziemniaki 180 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2540.2 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 389.2 g; W tym cukry: 82.7 g; Błonnik pok.: 37.81 g; Sól: 11.11 g; WW: 35.21 Por; : 13.45 %; : 55.33 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3972.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2158.06 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 336.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.3 Por; : 16.47 %; : 57.84 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3336.13 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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 gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2188.77 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; Węglowodany ogółem: 337.3 g; W tym cukry: 68.63 g; Błonnik pok.: 20.38 g; Sól: 7.52 g; WW: 31.79 Por; : 17.12 %; : 57.92 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3478.1 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z ziołami 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Fasolka szparagowa z wody* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,

PD: Jabłko 150 g, Maślanka 150 ml (MLE),

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

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.37 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 333.4 g; W tym cukry: 53.83 g; Błonnik pok.: 51.17 g; Sól: 9.07 g; WW: 28.43 Por; : 18.19 %; : 48.74 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4864.71 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2177.41 kcal; Białko ogółem: 91.64 g; Tłuszcz: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.9 g; Węglowodany ogółem: 337.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Błonnik pok.: 22.64 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.59 Por; : 16.83 %; : 57.83 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3438.46 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Pomidor 80 g, Dżem 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Kluski śląskie* 300 g (JAJ), Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2169.32 kcal; Białko ogółem: 40.85 g; Tłuszcz: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; W tym cukry: 75.23 g; Błonnik pok.: 21.9 g; Sól: 3.14 g; WW: 32.3 Por; : 7.53 %; : 59.17 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3376.9 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), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1955.57 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Tłuszcz: 40.1 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; W tym cukry: 58.4 g; Błonnik pok.: 20.37 g; Sól: 5.56 g; WW: 28.58 Por; : 20.71 %; : 58.29 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3405.37 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, 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, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Schab gotowany 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: Wartość energetyczna: 1769.92 kcal; Białko ogółem: 79.79 g; Tłuszcz: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; Węglowodany ogółem: 264.6 g; W tym cukry: 41.22 g; Błonnik pok.: 13.74 g; Sól: 2.26 g; WW: 25.2 Por; : 18.03 %; : 56.69 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3477.12 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

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

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

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2551.13 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; Węglowodany ogółem: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Błonnik pok.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; : 18.58 %; : 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 mg;

W-wa- PIM MSWiA S5V 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: Wartość energetyczna: 2507.03 kcal; Białko ogółem: 127.62 g; Tłuszcz: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Błonnik pok.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; : 20.36 %; : 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL,), Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Fasolka szparagowa 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,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2061.06 kcal; Białko ogółem: 107.3 g; Tłuszcz: 53.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; W tym cukry: 64.21 g; Błonnik pok.: 15.84 g; Sól: 1.75 g; WW: 27.77 Por; : 20.82 %; : 53.68 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3814.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Dżem 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 100 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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), 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), Miód (25g) 1 szt, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1830.65 kcal; Białko ogółem: 57.59 g; Tłuszcz: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; Węglowodany ogółem: 310.95 g; W tym cukry: 73.2 g; Błonnik pok.: 19.78 g; Sól: 6.13 g; WW: 29.24 Por; : 12.58 %; : 63.62 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2548.14 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), Schab gotowany 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1730.69 kcal; Białko ogółem: 86 g; Tłuszcz: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; Węglowodany ogółem: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Błonnik pok.: 24.63 g; Sól: 5.98 g; WW: 23.64 Por; : 19.88 %; : 54.53 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3432.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twaróg półtłusty 100 g (MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2632.99 kcal; Białko ogółem: 95.7 g; Tłuszcz: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; Węglowodany ogółem: 438.21 g; W tym cukry: 72.01 g; Błonnik pok.: 19.5 g; Sól: 7.2 g; WW: 42.14 Por; : 14.54 %; : 63.61 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2277.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Twarożek z ziołami 50 g (MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

PD: Jabłko 150 g , Maślanka 150 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), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2583.75 kcal; Białko ogółem: 112.5 g; Tłuszcz: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 399.99 g; W tym cukry: 104.41 g; Błonnik pok.: 29.43 g; Sól: 9.87 g; WW: 37.32 Por; : 17.42 %; : 57.37 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4237.19 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Knedle z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2616.17 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 430.05 g; W tym cukry: 68.94 g; Błonnik pok.: 26.34 g; Sól: 8.57 g; WW: 40.61 Por; : 12.93 %; : 61.73 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2261.57 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Płatki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2381.85 kcal; Białko ogółem: 82.33 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; W tym cukry: 70.6 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 4 g; WW: 30.83 Por; : 13.83 %; : 51.57 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3764.15 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 , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z soczewicy * 100 g (JAJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2171.88 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; Węglowodany ogółem: 307 g; W tym cukry: 49.96 g; Błonnik pok.: 20.6 g; Sól: 2.56 g; WW: 28.77 Por; : 14.37 %; : 52.75 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3491.59 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 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, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Dynia z wody 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1995.67 kcal; Białko ogółem: 88.52 g; Tłuszcz: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; Węglowodany ogółem: 313.64 g; W tym cukry: 49.21 g; Błonnik pok.: 22.88 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.23 Por; : 17.74 %; : 58.28 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2923.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2083.56 kcal; Białko ogółem: 84.7 g; Tłuszcz: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; Węglowodany ogółem: 315.79 g; W tym cukry: 78.14 g; Błonnik pok.: 20.26 g; Sól: 7.74 g; WW: 29.69 Por; : 16.26 %; : 56.74 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3397.86 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),
- Obiad: Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 100 g (GLUPSZ), Ziemniaki 100 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,
- PD: Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE),
- Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1485.83 kcal; Białko ogółem: 59.7 g; Tłuszcz: 36.9 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; Węglowodany ogółem: 233.85 g; W tym cukry: 70.26 g; Błonnik pok.: 12.03 g; Sól: 4 g; WW: 22.38 Por; : 16.07 %; : 59.72 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2390.04 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,
- II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),
- Obiad: Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 120 g (GLUPSZ), Ziemniaki 140 g, Marchew gotowana z olejem* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,
- PD: Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE),
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1632.05 kcal; Białko ogółem: 64.63 g; Tłuszcz: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; Węglowodany ogółem: 244.02 g; W tym cukry: 70.59 g; Błonnik pok.: 13.48 g; Sól: 4.75 g; WW: 23.26 Por; : 15.84 %; : 56.5 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2603.85 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

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

Obiad: Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 140 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), Dżem 25 g 1 szt ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1928.57 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 78.46 g; Błonnik pok.: 17.91 g; Sól: 7.29 g; WW: 26.97 Por; : 16.93 %; : 55.43 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3065.45 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,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), 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,), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2220.79 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 342.27 g; W tym cukry: 42.23 g; Błonnik pok.: 30.56 g; Sól: 10.78 g; WW: 31.23 Por; : 16.85 %; : 56.15 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2939.13 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 60 g (SOJ, MLE,), Twarożek 50 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 160 g, Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE,), Wafle ryżowe 30 g ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-24

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2644.39 kcal; Białko ogółem: 145.01 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; Węglowodany ogółem: 386.95 g; W tym cukry: 87.71 g; Błonnik pok.: 18.42 g; Sól: 8.6 g; WW: 36.97 Por; : 21.94 %; : 55.75 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3672.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE_i), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE_i), 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_i), Twarożek z ziołami 50 g (MLE_i), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL_i), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ_i), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (MLE_i),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 10 g (MLE_i), Szyńka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE_i), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT_i), Masło extra 82% 5 g (MLE_i), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR_i), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2131.41 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; Węglowodany ogółem: 321.7 g; W tym cukry: 42.59 g; Błonnik pok.: 26.82 g; Sól: 10.23 g; WW: 29.63 Por; : 18.49 %; : 55.34 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3226.84 mg;