

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera 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-pszenno-żytni 50 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka świeża 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: E: 2124.07 kcal; B: 71.35 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 355.52 g; W tym cukry: 70.21 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 8.85 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 61.29 %; Ener. z T: 22.39 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 2959.09 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, 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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 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: E: 2190.74 kcal; B: 79.55 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 382.96 g; W tym cukry: 82.88 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 8.16 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 65.46 %; Ener. z T: 17.79 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3079.53 mg;

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

- Śniadanie: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Kolacja: Kleik ryżowy na wodzie 400 g, Suchary b/c 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Wartości odżywcze: E: 1031.85 kcal; B: 25.71 g; T: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; W: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Bł.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; Ener. z B: 9.97 %; Ener. z W: 81.56 %; Ener. z T: 7.01 %; Ener. z Bł.: .91 %; K: 274.05 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,
- Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 1986.93 kcal; B: 78.73 g; T: 39.87 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 339.91 g; W tym cukry: 84.51 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.75 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 15.85 %; Ener. z W: 64.15 %; Ener. z T: 18.06 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 4079.86 mg;

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

- Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Rzodkiew biała 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,), Ryż na sypko (brązowy) 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 60 g (SEL,), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Papryka świeża 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,), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2077.24 kcal; B: 79.15 g; T: 60.3 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 325.91 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 53.7 g; Sól: 9.91 g; WW: 27.33 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 52.42 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 5.17 %; K: 3940.33 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (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,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2210.09 kcal; B: 82.33 g; T: 43.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 384.21 g; W tym cukry: 83.98 g; Bł.: 22.91 g; Sól: 7.49 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 14.9 %; Ener. z W: 65.39 %; Ener. z T: 17.72 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3181.86 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zapiekanka z ziemniaków i warzyw\* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Sos jarzynowy \* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka z marchwi i selera 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,), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1738.83 kcal; B: 41.7 g; T: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 301.86 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 25.6 g; Sól: 3.91 g; WW: 27.7 Por; Ener. z B: 9.59 %; Ener. z W: 63.55 %; Ener. z T: 24.12 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3565.09 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (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,), Schab gotowany plastry 40 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1968.01 kcal; B: 86.61 g; T: 35.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.09 g; W: 336.52 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 23.73 g; Sól: 5.29 g; WW: 31.26 Por; Ener. z B: 17.6 %; Ener. z W: 63.57 %; Ener. z T: 16.33 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4207.64 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany plastry 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml ( SEL ), Ziemniaki 180 g , Filet z kurczaka gotowany 80 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 plastry 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1890.3 kcal; B: 81.21 g; T: 41.71 g; Kw. tł. nasy.: 8.54 g; W: 303.3 g; W tym cukry: 73.71 g; Bł.: 18.39 g; Sól: 2.15 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 17.18 %; Ener. z W: 60.29 %; Ener. z T: 19.86 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3954.58 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: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

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

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

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , sonda śn b/ml 400 ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL ),  
II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml ( GLU PSZ, JAJ, SEL ),  
Obiad: Sonda jarzynowa S5 b/ml 600 g ( JAJ, SEL ), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,  
PD: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( JAJ, SEL ),  
Kolacja: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g ( JAJ, SEL ), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
PN: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

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

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( MLE ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLU PSZ, GLU ŻYT ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), Twaróg półtłusty 100 g ( MLE ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez soli)\* 400 ml ( GLU PSZ, MLE, SEL ), Ryż na sypko (bez soli) 180 g , Potrawka drobiowa ( ) (bez soli) 150 g ( GLU PSZ, SEL ), 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) plastry 50 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,  
PN: Rogal maślany 50g 1 szt ( GLU PSZ, JAJ, MLE ), Jogurt naturalny 150g 1 szt ( MLE ),

Wartości odżywcze: E: 2182.34 kcal; B: 105.67 g; T: 48.9 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 335.04 g; W tym cukry: 85.96 g; Bł.: 16.23 g; Sól: 1.32 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 19.37 %; Ener. z W: 58.43 %; Ener. z T: 20.16 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 3446.42 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 100 g (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,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1915.48 kcal; B: 57.97 g; T: 34.66 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 353.33 g; W tym cukry: 81.77 g; Bł.: 20.78 g; Sól: 5.78 g; WW: 33.25 Por; Ener. z B: 12.11 %; Ener. z W: 69.44 %; Ener. z T: 16.29 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2612.66 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: 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,), Schab gotowany plastry 40 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Filet z kurczaka gotowany 80 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-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany plastry 50 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: 1746.01 kcal; B: 91.14 g; T: 34.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 277.51 g; W tym cukry: 44.91 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 5.31 g; WW: 25.62 Por; Ener. z B: 20.88 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 17.91 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 2797.51 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Jabłko pieczone 150 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Gulasz sojowy z warzywami \* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera 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,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2596.06 kcal; B: 97.58 g; T: 65.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 414.71 g; W tym cukry: 84.92 g; Bł.: 36.68 g; Sól: 7.18 g; WW: 37.91 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 3517.51 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, 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,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,), Pomidor 50 g,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,), Buraczki gotowane 130 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb pełnoziarnisty 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2683.46 kcal; B: 97.69 g; T: 67.2 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 437.69 g; W tym cukry: 107.8 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 9.7 g; WW: 40.97 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 61.16 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3943.92 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), 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: Ogórkowa z ziemniakami \* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Gulasz sojowy z warzywami \* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Surówka z marchwi i selera 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE),

Wartości odżywcze: E: 2464.18 kcal; B: 93.59 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 385.72 g; W tym cukry: 70.65 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 8.29 g; WW: 34.64 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 56.05 %; Ener. z T: 24.32 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 3315.97 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany plastry 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)\* 150 g (SEL), Ryż na sypko 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), Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Pomidor 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: 2204.6 kcal; B: 75.76 g; T: 61.05 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 345.24 g; W tym cukry: 78.4 g; Bł.: 21.06 g; Sól: 3.41 g; WW: 32.46 Por; Ener. z B: 13.75 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3710.98 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Chleb bezglutenowy 100 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL), Potrawka drobiowa z warzywami (bez glutenu)\* 150 g (SEL), Ryż na sypko 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, Sałatka z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2072.48 kcal; B: 66.56 g; T: 53.76 g; Kw. tł. nasy.: 9.3 g; W: 337.94 g; W tym cukry: 65.76 g; Bł.: 21.3 g; Sól: 3.19 g; WW: 31.67 Por; Ener. z B: 12.85 %; Ener. z W: 61.11 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3345.88 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

- Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (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), 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2042.65 kcal; B: 73 g; T: 37.21 g; Kw. tł. nasy.: 9.29 g; W: 367.66 g; W tym cukry: 65.31 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 8.57 g; WW: 34.3 Por; Ener. z B: 14.3 %; Ener. z W: 67.1 %; Ener. z T: 16.39 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 2561.57 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Sos jarzynowy\* 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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), mielony Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2221.22 kcal; B: 86.64 g; T: 49.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 367.7 g; W tym cukry: 83.47 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 7.37 g; WW: 34.72 Por; Ener. z B: 15.6 %; Ener. z W: 62.53 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4072.62 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Jabłko 150 g,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 100 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (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), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1478.73 kcal; B: 61.64 g; T: 30.64 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 247.14 g; W tym cukry: 87 g; Bł.: 15.31 g; Sól: 4.61 g; WW: 23.3 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 62.71 %; Ener. z T: 18.65 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 2457.55 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jabłko 150 g,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 140 g, Buraczki gotowane 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka świeża 50 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1606.57 kcal; B: 60.7 g; T: 38.37 g; Kw. tł. nasy.: 16.71 g; W: 263.5 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 16.79 g; Sól: 4.83 g; WW: 24.79 Por; Ener. z B: 15.11 %; Ener. z W: 61.42 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2586.29 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyngowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jabłko 150 g,

Obiad: Ogórkowa z ziemniakami \* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 140 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-20

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Papryka świeża 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: E: 1825.85 kcal; B: 70.47 g; T: 41.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 303.32 g; W tym cukry: 99.16 g; Bł.: 19.52 g; Sól: 5.63 g; WW: 28.52 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 62.17 %; Ener. z T: 20.42 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3054.4 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Buraczki gotowane 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Mus z jabłek () b/c 150 g,

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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), 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), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2250.57 kcal; B: 81.63 g; T: 46.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 389.73 g; W tym cukry: 67.04 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 10.82 g; WW: 35.86 Por; Ener. z B: 14.51 %; Ener. z W: 63.86 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.7 %; K: 2719.85 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), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g, 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), Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml,

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko 180 g, Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL), Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Mus z jabłek () b/c 150 g,

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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Pomidor b/skórki 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), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2233.76 kcal; B: 76.11 g; T: 53.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 378.5 g; W tym cukry: 52.23 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 9.96 g; WW: 34.56 Por; Ener. z B: 13.63 %; Ener. z W: 61.96 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 2718.78 mg;