

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2,), 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Ogórek kiszony 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2073.12 kcal; B: 90 g; T: 46.2 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 337.6 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 9.44 g; WW: 30.82 Por; Ener. z B: 17.37 %; Ener. z W: 59.25 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 3412.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2267.42 kcal; B: 88.52 g; T: 46.6 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 385.8 g; W tym cukry: 102.07 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 8.43 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 15.62 %; Ener. z W: 63.16 %; Ener. z T: 18.5 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3076.07 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2308.78 kcal; B: 94.76 g; T: 47 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 387.74 g; W tym cukry: 104.53 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 6.81 g; WW: 36.58 Por; Ener. z B: 16.42 %; Ener. z W: 63.14 %; Ener. z T: 18.32 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3283.71 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, S02,), Fasolka szparagowa z wody* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 20 g ,

Wartości odżywcze: E: 2048.05 kcal; B: 102.29 g; T: 52.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 312.16 g; W tym cukry: 41.68 g; Bł.: 46.56 g; Sól: 9.21 g; WW: 26.69 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 51.87 %; Ener. z T: 23.04 %; Ener. z Bł.: 4.55 %; K: 4665.65 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2297.42 kcal; B: 92.72 g; T: 46.9 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 387.9 g; W tym cukry: 103.87 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 7.46 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 16.14 %; Ener. z W: 63.09 %; Ener. z T: 18.37 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3244.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków mięsa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dżem 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLUPSZ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, S02,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Placki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ,), Ketchup 30 g (SEL,), Jabłko 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczą 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2262.48 kcal; B: 55.84 g; T: 88.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 319.04 g; W tym cukry: 82.11 g; Bł.: 23.09 g; Sól: 4.76 g; WW: 29.52 Por; Ener. z B: 9.87 %; Ener. z W: 52.32 %; Ener. z T: 35.09 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 2968.27 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL,), 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1942.6 kcal; B: 93.45 g; T: 33.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; W: 329.36 g; W tym cukry: 64.14 g; Bł.: 25.35 g; Sól: 5.73 g; WW: 30.51 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 62.6 %; Ener. z T: 15.53 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3432.02 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, Filet z kurczaka gotowany 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, 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, 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, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1833.5 kcal; B: 78.27 g; T: 46.76 g; Kw. tł. nasy.: 10.17 g; W: 279.91 g; W tym cukry: 56.33 g; Bł.: 16.95 g; Sól: 2.22 g; WW: 26.38 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3588.65 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 z/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2301.13 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 265.35 g; W tym cukry: 104.95 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 24.89 Por; Ener. z B: 17.09 %; Ener. z W: 43.33 %; Ener. z T: 38.21 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 4353.08 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 kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez soli)* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g , Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, _), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Marchew gotowana z olejem (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, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* (bez soli) 100 g (RYB, SEL, _), Jabłko pieczone 150 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, _), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2152.32 kcal; B: 96.64 g; T: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 329.43 g; W tym cukry: 102.37 g; Bł.: 18.57 g; Sól: 1.53 g; WW: 31.14 Por; Ener. z B: 17.96 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3327.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Miód (25g) 1 szt , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 70 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), 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: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, _), Dżem 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1829.1 kcal; B: 65.83 g; T: 39.1 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 314.98 g; W tym cukry: 76.95 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 6.3 g; WW: 29.24 Por; Ener. z B: 14.4 %; Ener. z W: 63.69 %; Ener. z T: 19.24 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2803.72 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (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, _), Schab gotowany 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1687.2 kcal; B: 88.84 g; T: 43.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.6 g; W: 247.11 g; W tym cukry: 42.39 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 5.98 g; WW: 22.37 Por; Ener. z B: 21.06 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.8 %; K: 2863.33 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, SO2, _), 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, _), Pasztet sojowy z pomidorami 100 g (SOJ, GOR, _), Ogórek kiszony 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, _), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2706.6 kcal; B: 93.64 g; T: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.3 g; W: 393.47 g; W tym cukry: 90.78 g; Bł.: 24.04 g; Sól: 7.73 g; WW: 36.88 Por; Ener. z B: 13.84 %; Ener. z W: 54.6 %; Ener. z T: 29.15 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 2163.49 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ, _), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Fasolka szparagowa z wody* 130 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2756.79 kcal; B: 109.31 g; T: 56.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 470.63 g; W tym cukry: 138.9 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 9.74 g; WW: 43.17 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 62.3 %; Ener. z T: 18.38 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4190.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLUPSZ, MLE,), Surówka z marchwi i chrzanu b/c 130 g (MLE, S02,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 2654.91 kcal; B: 87.55 g; T: 100.66 g; Kw. tł. nasy.: 42.33 g; W: 360.71 g; W tym cukry: 63.75 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 9.26 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 13.19 %; Ener. z W: 49.63 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 2296.62 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, 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,), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2207.03 kcal; B: 80.87 g; T: 59.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 343.98 g; W tym cukry: 101.35 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 2.71 g; WW: 32.48 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 58.75 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 1.8 %; K: 3863.75 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, Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, 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: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2072.53 kcal; B: 72.44 g; T: 53.45 g; Kw. tł. nasy.: 11.81 g; W: 331.55 g; W tym cukry: 88.95 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 2.51 g; WW: 31.2 Por; Ener. z B: 13.98 %; Ener. z W: 60.16 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3505 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 , Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), 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,**), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Jabłko pieczone 150 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 , Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2152.92 kcal; B: 82.89 g; T: 41.18 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; W: 374.77 g; W tym cukry: 90.87 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 7.59 g; WW: 34.96 Por; Ener. z B: 15.4 %; Ener. z W: 64.75 %; Ener. z T: 17.21 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 2829.32 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), 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 (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (**RYB, SEL,**), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielony Baton szynkowy z kurcząt 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2357.61 kcal; B: 87.21 g; T: 55.4 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 388.56 g; W tym cukry: 104.56 g; Bł.: 23.07 g; Sól: 6.95 g; WW: 36.69 Por; Ener. z B: 14.8 %; Ener. z W: 62.01 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3137.59 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szyńka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Pieczarkowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 100 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 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, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, _), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1447.88 kcal; B: 62.46 g; T: 34.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; W: 229.47 g; W tym cukry: 98.1 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 4.19 g; WW: 21.49 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 58.95 %; Ener. z T: 21.48 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3052.75 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 30 g (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 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 50 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 120 g , Marchew gotowana z olejem* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB, SEL, _), Ogórek kiszony 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, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1545.58 kcal; B: 62.68 g; T: 42.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 237.15 g; W tym cukry: 100.04 g; Bł.: 17.08 g; Sól: 4.47 g; WW: 22.16 Por; Ener. z B: 16.22 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 24.5 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3118.53 mg;

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

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), 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 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Pieczarkowa z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-01

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1970.59 kcal; B: 88.94 g; T: 48.68 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 304.75 g; W tym cukry: 109.13 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 6.63 g; WW: 28.36 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4176.2 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, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Twarożek 50 g (MLE, _), Jabłko pieczone 150 g,

Obiad: Jarzynowa z makaronem (b/brokula, b/kalafiora)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2218.94 kcal; B: 94.98 g; T: 44.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 371.35 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 9.27 g; WW: 33.89 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 61.03 %; Ener. z T: 17.96 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 3046.45 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, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, _), Dynia z wody 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, _), Twarożek 50 g (MLE, _), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szynka wieprzowa gotowana 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL, _), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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, _), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2219.75 kcal; B: 96.25 g; T: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 371.98 g; W tym cukry: 41.19 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 9.28 g; WW: 34 Por; Ener. z B: 17.34 %; Ener. z W: 61.07 %; Ener. z T: 17.73 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3776.41 mg;