

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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, _), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2380.47 kcal; B: 95.56 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 380.14 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 10.15 g; WW: 35.03 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 58.88 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.5 %; K: 2663.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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, _), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , 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, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2413.22 kcal; B: 90.95 g; T: 55.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 402.23 g; W tym cukry: 121.48 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 8.2 g; WW: 37.98 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 62.93 %; Ener. z T: 20.62 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2929.03 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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szyńska Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ, _), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), mielona Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2262.18 kcal; B: 92.81 g; T: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 370.56 g; W tym cukry: 77.88 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 61.63 %; Ener. z T: 19.91 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3439.69 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,**), Jajko gotowane kl M 2 szt (**JAJ,**), Ogórek kiszony 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,**), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml ,

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos jarzynowy* 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron pełnoziarnisty 180 g (**GLU PSZ,**), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (**SEL,**), Brokuł gotowany* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**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,**), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 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,**), Twaróg półtłusty 50 g (**MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2304.21 kcal; B: 116.56 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.9 g; W: 321.06 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 48.46 g; Sól: 10.42 g; WW: 27.26 Por; Ener. z B: 20.23 %; Ener. z W: 47.32 %; Ener. z T: 26.97 %; Ener. z Bł.: 4.21 %; K: 4233.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szykowa Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (**SOJ,**), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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,**), Szykowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor b/skórki 80 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,**), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (**SOJ,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2318.25 kcal; B: 84.13 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.05 g; W: 404.85 g; W tym cukry: 121.98 g; Bł.: 21.8 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.38 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 66.09 %; Ener. z T: 18.09 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 2842.36 mg;

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/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, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa - produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1884.01 kcal; B: 51.5 g; T: 59.4 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 296.79 g; W tym cukry: 68.73 g; Bł.: 21.82 g; Sól: 4.43 g; WW: 27.45 Por; Ener. z B: 10.93 %; Ener. z W: 58.38 %; Ener. z T: 28.38 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3439.95 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Pomidor 80 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2317.27 kcal; B: 87.7 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 342.77 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 21.52 g; Sól: 4.56 g; WW: 32.05 Por; Ener. z B: 15.14 %; Ener. z W: 55.45 %; Ener. z T: 27.48 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3258.69 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 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

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

Wartości odżywcze: E: 1855.57 kcal; B: 79.81 g; T: 42.83 g; Kw. tł. nasy.: 8.23 g; W: 292.65 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 17.7 g; Sól: 2.32 g; WW: 27.59 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 20.78 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 4097.01 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,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA- PIM MSWiA TRANSPLANTOLOGIA

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: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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 , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2178.25 kcal; B: 105.88 g; T: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.01 g; W: 343.33 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 14.93 g; Sól: 1.34 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 19.44 %; Ener. z W: 60.3 %; Ener. z T: 19.1 %; Ener. z Bł.: 1.37 %; K: 3329.78 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ, _), Dżem 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 50 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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, _), Szyunkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g , Pomidor 80 g , Miód (25g) 1 szt , 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, _), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2086.59 kcal; B: 59.65 g; T: 37.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 390.6 g; W tym cukry: 118.48 g; Bł.: 19.92 g; Sól: 6.93 g; WW: 37.12 Por; Ener. z B: 11.44 %; Ener. z W: 71.06 %; Ener. z T: 16.27 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2313.73 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, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Banan 150 g ,

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* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 50 g , 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 ,

Wartości odżywcze: E: 1812.03 kcal; B: 88.02 g; T: 41.2 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 285.65 g; W tym cukry: 60.59 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 5.98 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 19.43 %; Ener. z W: 57.06 %; Ener. z T: 20.47 %; Ener. z Bł.: 3 %; K: 4051.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE, _), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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, _), Ser żółty 50 g (MLE, _), 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, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Tofu 50 g (SOJ, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2423 kcal; B: 98.49 g; T: 68.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 368.19 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 8.38 g; WW: 34.75 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 25.3 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2415.73 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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, _), Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g (SOJ, GOR, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ, _), Papryka świeża 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), 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 50 g , Pomidor 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,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2639.01 kcal; B: 97.36 g; T: 53.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 459.68 g; W tym cukry: 133.07 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 10.87 g; WW: 42.76 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 64.64 %; Ener. z T: 18.14 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3285.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

- Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLUPSZ, 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,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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,), Ser żółty 50 g (MLE,), Pomidor 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,), Tofu 50 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2526.15 kcal; B: 103.8 g; T: 74.36 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W: 379.83 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 8.93 g; WW: 35.02 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 55.44 %; Ener. z T: 26.49 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 2663.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 50 g (MLE,), 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,
- Wartości odżywcze: E: 2166.29 kcal; B: 83.22 g; T: 72.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 301.54 g; W tym cukry: 74.14 g; Bł.: 17.28 g; Sól: 3.8 g; WW: 28.39 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 52.49 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 4374.51 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 , Schab gotowany 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)* 400 ml (SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 50 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 , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1874.87 kcal; B: 78.87 g; T: 45.66 g; Kw. tł. nasy.: 9.44 g; W: 291.99 g; W tym cukry: 61.5 g; Bł.: 17.52 g; Sól: 2.52 g; WW: 27.43 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4403.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Makaron 180 g (GLUPSZ), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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 , Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 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 , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2127.41 kcal; B: 82.14 g; T: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 11.34 g; W: 360.6 g; W tym cukry: 63.04 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 8.92 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 15.45 %; Ener. z W: 63.34 %; Ener. z T: 18.78 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2978.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml ,

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyńkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2270.93 kcal; B: 85.17 g; T: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 372.44 g; W tym cukry: 92.32 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 8.46 g; WW: 34.92 Por; Ener. z B: 15 %; Ener. z W: 61.48 %; Ener. z T: 21.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4171.47 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 100 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1759.6 kcal; B: 78.45 g; T: 39.07 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 283.06 g; W tym cukry: 128.13 g; Bł.: 11.97 g; Sól: 5.7 g; WW: 27.16 Por; Ener. z B: 17.83 %; Ener. z W: 61.63 %; Ener. z T: 19.98 %; Ener. z Bł.: 1.36 %; K: 1908.61 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 120 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g , Pomidor 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,), Twaróg półtłusty 50 g (MLE,), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1849.25 kcal; B: 77.96 g; T: 46.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.71 g; W: 290.76 g; W tym cukry: 121.32 g; Bł.: 14.44 g; Sól: 5.97 g; WW: 27.66 Por; Ener. z B: 16.86 %; Ener. z W: 59.77 %; Ener. z T: 22.49 %; Ener. z Bł.: 1.56 %; K: 2204.64 mg;

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

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Papryka świeża 50 g ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 140 g (GLU PSZ,), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-30

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2135.63 kcal; B: 91.61 g; T: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.47 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 126.98 g; Bł.: 17.6 g; Sól: 7.8 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 17.16 %; Ener. z W: 58.98 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2579.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Jabłko pieczone 150 g, Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,), Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2317.66 kcal; B: 91 g; T: 51.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 382.37 g; W tym cukry: 47.65 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 11.15 g; WW: 35.13 Por; Ener. z B: 15.71 %; Ener. z W: 60.7 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 2645.23 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Fasolka szparagowa z wody* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Jabłko pieczone 150 g, Wafle ryżowe 30 g,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g, Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,), Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2331.01 kcal; B: 97.58 g; T: 49.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 48.67 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 10.19 g; WW: 35.47 Por; Ener. z B: 16.74 %; Ener. z W: 60.82 %; Ener. z T: 19.21 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 2790.22 mg;