

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

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: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), 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,), 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: 2428.91 kcal; B: 88.62 g; T: 70.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 375.46 g; W tym cukry: 50.49 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 10.2 g; WW: 34.29 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 56.33 %; Ener. z T: 26.22 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2826.43 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko pieczone 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,), 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: 2295.03 kcal; B: 77.34 g; T: 43.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 410.29 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 7.55 g; WW: 38.33 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 66.71 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 2350.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA III Kleikowa

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

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

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

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

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

Śniadanie: 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 ,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), 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 (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2474.59 kcal; B: 93.39 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 409.36 g; W tym cukry: 90.99 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 6.53 g; WW: 38.81 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 62.63 %; Ener. z T: 20.23 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2743.28 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,), Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

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

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos jarzynowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLUPSZ,), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL,), Szpinak gotowany z olejem* 60 g (GLUPSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

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

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 20 g,

Wartości odżywcze: E: 2426.61 kcal; B: 108.28 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 356.32 g; W tym cukry: 42.7 g; Bł.: 51.84 g; Sól: 9.8 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 17.85 %; Ener. z W: 50.19 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 4.27 %; K: 4342.92 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLUPSZ, MLE,), Jabłko pieczone 150 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,), 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2325.03 kcal; B: 81.54 g; T: 43.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 412.39 g; W tym cukry: 105.21 g; Bł.: 25.28 g; Sól: 6.57 g; WW: 38.78 Por; Ener. z B: 14.03 %; Ener. z W: 66.6 %; Ener. z T: 16.78 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2518.97 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 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 50 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Ketchup 30 g (SEL, _), Jabłko 150 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: 2018.99 kcal; B: 55.18 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 299.72 g; W tym cukry: 71.93 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 5.16 g; WW: 27.67 Por; Ener. z B: 10.93 %; Ener. z W: 54.72 %; Ener. z T: 31.05 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3344.57 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 40 g , Pomidor 80 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: 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 ryбно (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, _), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2261.95 kcal; B: 85.06 g; T: 58.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 56.79 g; Bł.: 26.25 g; Sól: 5.37 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 15.04 %; Ener. z W: 59.29 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 3013.49 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: 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 , 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: 1766.08 kcal; B: 78.07 g; T: 42.79 g; Kw. tł. nasy.: 8.2 g; W: 271.55 g; W tym cukry: 48.1 g; Bł.: 17.77 g; Sól: 2.33 g; WW: 25.45 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 57.48 %; Ener. z T: 21.8 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3670.14 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, _),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Dyniowa z ziemniakami (bez soli) * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta b/soli 300 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko pieczone 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,), 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: 2180.5 kcal; B: 85.48 g; T: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 354.06 g; W tym cukry: 103.78 g; Bł.: 18.38 g; Sól: 1.18 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 61.58 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 2607.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyunka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

Oddział: W-WA M- PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

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

Wartości odżywcze: E: 1875.26 kcal; B: 57.76 g; T: 36.23 g; Kw. tł. nasy.: 16.63 g; W: 339.47 g; W tym cukry: 78.29 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 5.44 g; WW: 31.64 Por; Ener. z B: 12.32 %; Ener. z W: 67.4 %; Ener. z T: 17.39 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 2135.18 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 1695.44 kcal; B: 88.53 g; T: 43 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 250.79 g; W tym cukry: 31.93 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 6 g; WW: 22.64 Por; Ener. z B: 20.89 %; Ener. z W: 53.31 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3497.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ, _), 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Makaron z warzywami*- dieta BM 300 g (GLUPSZ, SEL, _), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL, _), 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, _), 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2418.26 kcal; B: 84.31 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 379.21 g; W tym cukry: 81.99 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 8.73 g; WW: 35.27 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 58.36 %; Ener. z T: 24.69 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 2626 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLUPSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 40 g (GLUPSZ, SOJ, MLE, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL, _), Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLUPSZ, MLE, _), Jabłko pieczone 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb pełnoziarnisty 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: 2751.5 kcal; B: 97.86 g; T: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 472.79 g; W tym cukry: 136.14 g; Bł.: 31.5 g; Sól: 8.33 g; WW: 44.19 Por; Ener. z B: 14.23 %; Ener. z W: 64.15 %; Ener. z T: 18.89 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2992.06 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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, _), Serek a`la homogenizowany z ziołami 100 g (MLE, _), Pomidor 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 ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL, _), 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, _), 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, _), Ser topiony 50 g (MLE, _), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2729.88 kcal; B: 95.51 g; T: 105.12 g; Kw. tł. nasy.: 38.27 g; W: 364.02 g; W tym cukry: 51.16 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 10.71 g; WW: 33.07 Por; Ener. z B: 14 %; Ener. z W: 48.36 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2716.89 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: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ, _), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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: 2218.23 kcal; B: 77.86 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 332.95 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 2.78 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 14.04 %; Ener. z W: 56.75 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3769.62 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: Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka) * 400 ml (SEL, _), Klopsik drobiowy z udźca (bez glutenu) 80 g (JAJ, _), Sos jarzynowy* (bez glutenu) 80 ml (SEL, _), Ziemniaki 180 g , Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-27

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: 2083.73 kcal; B: 69.44 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 11.65 g; W: 320.52 g; W tym cukry: 75.36 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 2.58 g; WW: 30.2 Por; Ener. z B: 13.33 %; Ener. z W: 58.02 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3410.87 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Sos jarzynowy * 80 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 180 g (**GLU PSZ,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ,**), 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,**), 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 , Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2297.2 kcal; B: 82.78 g; T: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 395.9 g; W tym cukry: 77.58 g; Bł.: 24.94 g; Sól: 7.41 g; WW: 37.12 Por; Ener. z B: 14.41 %; Ener. z W: 64.59 %; Ener. z T: 18.46 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 2288.89 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki puree 180 g (**MLE,**), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (**GLU PSZ,**), Kompot owocowy z jabłkami* b/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: 2348.64 kcal; B: 88.84 g; T: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 384.34 g; W tym cukry: 90.73 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.29 Por; Ener. z B: 15.13 %; Ener. z W: 61.62 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3613.96 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: 2023-12-27

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 200 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, _), 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: 1810.82 kcal; B: 64.07 g; T: 54.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 275.31 g; W tym cukry: 98.44 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 5.04 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 14.15 %; Ener. z W: 57.07 %; Ener. z T: 26.92 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2666.29 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/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: 1880.15 kcal; B: 64.17 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 276.91 g; W tym cukry: 91.45 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 5.51 g; WW: 25.87 Por; Ener. z B: 13.65 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 29.36 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2941.04 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE, _), Surówka wielowarzywna z olejem b/c 130 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* b/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: 2023-12-27

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: 2162.26 kcal; B: 78.68 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 324.92 g; W tym cukry: 99.62 g; Bł.: 22.9 g; Sól: 7.45 g; WW: 30.28 Por; Ener. z B: 14.56 %; Ener. z W: 55.87 %; Ener. z T: 27.3 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3435.23 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), 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: 2450.65 kcal; B: 92.28 g; T: 55.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 404.63 g; W tym cukry: 53.75 g; Bł.: 32.83 g; Sól: 9.03 g; WW: 37.11 Por; Ener. z B: 15.06 %; Ener. z W: 60.69 %; Ener. z T: 20.54 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 2556.28 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: Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Klopsik drobiowy z udźca 80 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Szpinak gotowany z olejem* 130 g (GLU PSZ, _), 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: 2398.52 kcal; B: 93.29 g; T: 55.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 390.96 g; W tym cukry: 41.47 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 9.03 g; WW: 35.92 Por; Ener. z B: 15.56 %; Ener. z W: 59.93 %; Ener. z T: 20.86 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 2610.86 mg;