

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

- Śniadanie: Kasza manna 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, _), Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ, _), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, 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, _), Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ, _), Papryka świeża 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, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Rzodkiew biała 50 g,
- Wartości odżywcze: E: 2454.19 kcal; B: 84.92 g; T: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 390.67 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 7.88 g; WW: 35.12 Por; Ener. z B: 13.84 %; Ener. z W: 57.02 %; Ener. z T: 25.83 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3718.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

- Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Szynka 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Brokuł gotowany* 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, _), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, _), Mus z jabłek prażonych 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, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Pomidor 50 g,
- Wartości odżywcze: E: 2300.09 kcal; B: 83.35 g; T: 47.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 398.8 g; W tym cukry: 105.58 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 9.34 g; WW: 37.31 Por; Ener. z B: 14.5 %; Ener. z W: 64.91 %; Ener. z T: 18.72 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 3159.1 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, _), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, _), Mus z jabłek prażonych 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 Szyńka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _),

Wartości odżywcze: E: 2329.41 kcal; B: 89.11 g; T: 48.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.9 g; W: 398.25 g; W tym cukry: 106.52 g; Bł.: 20.41 g; Sól: 7.62 g; WW: 37.8 Por; Ener. z B: 15.3 %; Ener. z W: 64.88 %; Ener. z T: 18.55 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3213.65 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, _), Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ, _), 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, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Słupki z marchewki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ, _), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , 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 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _),

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

PN: Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Rzodkiew biała 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2414.58 kcal; B: 100.13 g; T: 74.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.6 g; W: 359.49 g; W tym cukry: 39.67 g; Bł.: 60.12 g; Sól: 7.79 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 49.59 %; Ener. z T: 27.66 %; Ener. z Bł.: 4.98 %; K: 4893.29 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL, _), Brokuł gotowany* 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, _), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, _), Mus z jabłek prażonych 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, _), Pomidor 50 g , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _),

Wartości odżywcze: E: 2330.09 kcal; B: 87.55 g; T: 48.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 400.9 g; W tym cukry: 107.38 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.76 Por; Ener. z B: 15.03 %; Ener. z W: 64.82 %; Ener. z T: 18.6 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 3327.1 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

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 drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Dżem 30 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 300 g (JAJ, MLE, SEL,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Miód (25g) 1 szt, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2171.42 kcal; B: 50.33 g; T: 78.4 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 333.18 g; W tym cukry: 108.09 g; Bł.: 25.8 g; Sól: 4.54 g; WW: 30.85 Por; Ener. z B: 9.27 %; Ener. z W: 56.62 %; Ener. z T: 32.5 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4327.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Brokuł gotowany* 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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Filet z kurczaka gotowany 30 g, Pomidor 50 g,

Wartości odżywcze: E: 2109.16 kcal; B: 98.52 g; T: 45.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.6 g; W: 339.49 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 5.19 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 18.68 %; Ener. z W: 60.36 %; Ener. z T: 19.34 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3098.36 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, Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Sos pomidorowy (bez glutenu) 20 ml, Ziemniaki 200 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 plastry 50 g, Mus z jabłek prażonych 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: 1909.79 kcal; B: 84.43 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 10.02 g; W: 296.15 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 16.22 g; Sól: 2.44 g; WW: 28.08 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 21.94 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3964.55 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,),

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

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

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

PN: Kisiel o smaku truskawkowym 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 manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez soli) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana (bez soli) 80 g , Sos pomidorowy (bez soli) 80 ml (GLU PSZ,), Makaron (bez soli) 180 g (GLU PSZ,), Brokuł gotowany (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,), Twaróg półtłusty 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 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,), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 30 g , Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2316.23 kcal; B: 119.15 g; T: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 338.19 g; W tym cukry: 106.63 g; Bł.: 15.06 g; Sól: 1.21 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 20.58 %; Ener. z W: 55.8 %; Ener. z T: 22.25 %; Ener. z Bł.: 1.3 %; K: 3572.4 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Dżem 30 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 100 g (GLU PSZ, SEL, _), Makaron 180 g (GLU PSZ, _), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ, _), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Miód (25g) 1 szt , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, _), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1958.25 kcal; B: 61.34 g; T: 37.83 g; Kw. tł. nasy.: 16.88 g; W: 356.51 g; W tym cukry: 104.26 g; Bł.: 21.61 g; Sól: 6.7 g; WW: 33.51 Por; Ener. z B: 12.53 %; Ener. z W: 68.41 %; Ener. z T: 17.39 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2700.31 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g , Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Schab gotowany 80 g , Makaron 180 g (GLU PSZ, _), 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-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), 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: 1984.62 kcal; B: 98.52 g; T: 43.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 313.21 g; W tym cukry: 73.72 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 5.27 g; WW: 28.89 Por; Ener. z B: 19.86 %; Ener. z W: 57.95 %; Ener. z T: 19.51 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3121.54 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE, _), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ, _), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 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, _), Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ, _), Papryka świeża 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 , Rzodkiew biała 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2557.03 kcal; B: 83.44 g; T: 74.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; W: 403.23 g; W tym cukry: 65.24 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 5.79 g; WW: 37.08 Por; Ener. z B: 13.05 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 26.18 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 3692.88 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE, _), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Baton szynkowy z kurcząt 40 g , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Twaróg półtłusty 50 g (MLE, _), Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Brokuł gotowany* 130 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

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,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 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,), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2805.89 kcal; B: 106.66 g; T: 61.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 475.35 g; W tym cukry: 126.74 g; Bł.: 39.43 g; Sól: 10.45 g; WW: 43.69 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 62.14 %; Ener. z T: 19.78 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 4136.83 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza manna 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,), Serek Fromage 100 g (GLU PSZ, MLE,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron wegetariański z ciecierzycą 300 g (GLU PSZ,), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , 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,), Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ,), Papryka świeża 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,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Rzodkiew biała 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2684.28 kcal; B: 81.48 g; T: 94.83 g; Kw. tł. nasy.: 48.48 g; W: 392.73 g; W tym cukry: 66.07 g; Bł.: 40.8 g; Sól: 6.69 g; WW: 35.35 Por; Ener. z B: 12.14 %; Ener. z W: 52.44 %; Ener. z T: 31.8 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 3595.63 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Szyunka wieprzowa gotowana 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 200 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Schab gotowany 50 g , Mus z jabłek prażonych 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 , Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2206.84 kcal; B: 91.69 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 330.64 g; W tym cukry: 102.72 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 3.42 g; WW: 31.41 Por; Ener. z B: 16.62 %; Ener. z W: 56.86 %; Ener. z T: 25.05 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 4626.37 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany plastry 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: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL,), Szyńka wieprzowa gotowana 80 g , Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 200 g , Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,), Mus z jabłek prażonych 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 , Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2219.69 kcal; B: 81.53 g; T: 57.43 g; Kw. tł. nasy.: 11.88 g; W: 356 g; W tym cukry: 92.59 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 2.6 g; WW: 33.12 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 59.66 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4816.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa 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: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 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 , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 2209.93 kcal; B: 78.93 g; T: 43 g; Kw. tł. nasy.: 10.23 g; W: 391.61 g; W tym cukry: 94.39 g; Bł.: 24.45 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.68 Por; Ener. z B: 14.29 %; Ener. z W: 66.46 %; Ener. z T: 17.51 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 2951.67 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ,), Banan 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Pulpet wieprzowy 80 g (GLUPSZ, JAJ,), Sos pomidorowy 80 ml (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Brokuł gotowany* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek prażonych 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2267.6 kcal; B: 90.68 g; T: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 384.86 g; W tym cukry: 104.45 g; Bł.: 20.79 g; Sól: 8.3 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 16 %; Ener. z W: 64.22 %; Ener. z T: 18.48 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4027.26 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątką 20 g , 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: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 200 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 120 g (**GLU PSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/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,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 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,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1606.35 kcal; B: 58.97 g; T: 41.44 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; W: 258.28 g; W tym cukry: 103.12 g; Bł.: 16.47 g; Sól: 3.95 g; WW: 24.31 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 60.21 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2779.15 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 30 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurczątk 30 g , Pomidor 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 120 g (**GLU PSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 100 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/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,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Papryka świeża 50 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,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Pomidor 50 g ,

Wartości odżywcze: E: 1724.4 kcal; B: 58.29 g; T: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 271.63 g; W tym cukry: 114.2 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 4.23 g; WW: 25.53 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 58.9 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 2907.03 mg;

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

Śniadanie: Kasza manna na mleku 200 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Baton szynkowy z kurczątk 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (**GLU PSZ, SEL,**), Makaron 140 g (**GLU PSZ,**), Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem () b/c 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (**SOJ,**), Papryka świeża 80 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,**), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (**SOJ,**), Pomidor 50 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-10-26

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 1929.5 kcal; B: 66.21 g; T: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 306.83 g; W tym cukry: 116.85 g; Bł.: 21.92 g; Sól: 5.94 g; WW: 28.64 Por; Ener. z B: 13.73 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3127.51 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,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Pasta z twarogu 50 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 50 g,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,),
- Wartości odżywcze: E: 2266.5 kcal; B: 89.33 g; T: 53.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 364.78 g; W tym cukry: 45.91 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 10.24 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 15.77 %; Ener. z W: 59.71 %; Ener. z T: 21.09 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2493.06 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,), Szyunka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ,), Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Pasta z twarogu 50 g (MLE,), Cukinia pieczona z olejem * 50 g,
- Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLU PSZ,), Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,), Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,
- Wartości odżywcze: E: 2277.3 kcal; B: 90.28 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.8 g; W: 366.73 g; W tym cukry: 46.58 g; Bł.: 27.4 g; Sól: 10.24 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 59.6 %; Ener. z T: 21.04 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 2583.51 mg;