

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL.), Bigos 300 g (GLU PSZ, SEL, GOR.), Ziemniaki 180 g, Jabłko 150 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Paszтет z soczewicy \* 100 g (JAJ.), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2540.2 kcal; B: 85.43 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 389.2 g; W tym cukry: 82.7 g; Bł.: 37.81 g; Sól: 11.11 g; WW: 35.21 Por; Ener. z B: 13.45 %; Ener. z W: 55.33 %; Ener. z T: 27.97 %; Ener. z Bł.: 2.98 %; K: 3972.97 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2158.06 kcal; B: 88.86 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 336.21 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.83 g; WW: 31.3 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 57.84 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3336.13 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 jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL.), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2188.77 kcal; B: 93.68 g; T: 55.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 337.3 g; W tym cukry: 68.63 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 7.52 g; WW: 31.79 Por; Ener. z B: 17.12 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3478.1 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE.), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Twarożek z ziołami 50 g (**MLE.**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem brązowym (bez mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 130 g , Fasolka szparagowa z wody\* 60 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,
- PD: Jabłko 150 g , Maślanka 150 ml (**MLE.**),
- Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Paszтет z soczewicy \* 100 g (**JAJ.**), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- PN: Chleb razowy żytnio-pszeny 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Masło extra 82% 5 g (**MLE.**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR.**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2316.37 kcal; B: 105.36 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 333.4 g; W tym cukry: 53.83 g; Bł.: 51.17 g; Sól: 9.07 g; WW: 28.43 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 48.74 %; Ener. z T: 28.39 %; Ener. z Bł.: 4.42 %; K: 4864.71 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JE CZ.**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE.**), Pomidor b/skórki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ.**), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE.**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 2177.41 kcal; B: 91.64 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.9 g; W: 337.46 g; W tym cukry: 67.97 g; Bł.: 22.64 g; Sól: 8.17 g; WW: 31.59 Por; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 57.83 %; Ener. z T: 22.72 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3438.46 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (**SOJ, MLE.**), Pomidor 80 g , Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Kluski śląskie\* 300 g (**JAJ.**), Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Surówka z marchwi 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.**), Paluszki ziemniaczane 300 g (**GLU PSZ, JAJ.**), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**), Dżem 25g 1 szt ,

Wartości odżywcze: E: 2169.32 kcal; B: 40.85 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 75.23 g; Bł.: 21.9 g; Sól: 3.14 g; WW: 32.3 Por; Ener. z B: 7.53 %; Ener. z W: 59.17 %; Ener. z T: 31.06 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3376.9 mg;

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

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE.**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL.**), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE.**), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT.**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ.**), Masło extra 82% 10 g (**MLE.**), Schab gotowany 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE.**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE.**),

Wartości odżywcze: E: 1955.57 kcal; B: 101.23 g; T: 40.1 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 305.34 g; W tym cukry: 58.4 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 5.56 g; WW: 28.58 Por; Ener. z B: 20.71 %; Ener. z W: 58.29 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 3405.37 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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 , Schab gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Filet z kurczaka gotowany 80 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab 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 , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1769.92 kcal; B: 79.79 g; T: 45.24 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; W: 264.6 g; W tym cukry: 41.22 g; Bł.: 13.74 g; Sól: 2.26 g; WW: 25.2 Por; Ener. z B: 18.03 %; Ener. z W: 56.69 %; Ener. z T: 23 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3477.12 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

- Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml , Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE),
- II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE),
- Obiad: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- PD: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),
- Kolacja: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL),

Wartości odżywcze: E: 2551.13 kcal; B: 118.51 g; T: 116.34 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 20.65 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.66 Por; Ener. z B: 18.58 %; Ener. z W: 38.78 %; Ener. z T: 41.04 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 5399.55 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: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL),

Wartości odżywcze: E: 2507.03 kcal; B: 127.62 g; T: 103.74 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 51.86 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 2.48 g; WW: 24.97 Por; Ener. z B: 20.36 %; Ener. z W: 40.2 %; Ener. z T: 37.24 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 5746.39 mg;

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

- Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Schab gotowany (bez soli) 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez soli)\* 400 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy (bez soli) 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Fasolka szparagowa z wody (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g , Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: E: 2061.06 kcal; B: 107.3 g; T: 53.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 292.43 g; W tym cukry: 64.21 g; Bł.: 15.84 g; Sól: 1.75 g; WW: 27.77 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 53.68 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3814.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Dżem 40 g , Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 100 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Miód (25g) 1 szt, Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1830.65 kcal; B: 57.59 g; T: 43.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; W: 310.95 g; W tym cukry: 73.2 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 6.13 g; WW: 29.24 Por; Ener. z B: 12.58 %; Ener. z W: 63.62 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2548.14 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

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

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\* z/c 300 ml,

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

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 1730.69 kcal; B: 86 g; T: 43.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 260.58 g; W tym cukry: 41.97 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 5.98 g; WW: 23.64 Por; Ener. z B: 19.88 %; Ener. z W: 54.53 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 2.85 %; K: 3432.09 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JE CZ,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twaróg półtłusty 100 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Knedle z truskawkami \* 300 g (**GLU PSZ,**), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (**MLE,**), 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 soczewicy \* 100 g (**JAJ,**), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2632.99 kcal; B: 95.7 g; T: 61.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 438.21 g; W tym cukry: 72.01 g; Bł.: 19.5 g; Sól: 7.2 g; WW: 42.14 Por; Ener. z B: 14.54 %; Ener. z W: 63.61 %; Ener. z T: 21.1 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 2277.37 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JE CZ,**), Chleb pełnoziarnisty 100 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Twarożek z ziołami 50 g (**MLE,**), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL,**), Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ,**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Fasolka szparagowa z wody\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jabłko 150 g, Maślanka 150 ml (**MLE,**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb pełnoziarnisty 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 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2583.75 kcal; B: 112.5 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 399.99 g; W tym cukry: 104.41 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 9.87 g; WW: 37.32 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 57.37 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4237.19 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JE CZ,**), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 40 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Ser żółty 40 g (**MLE,**), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL), Knedle z truskawkami \* 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy z twarogiem z/c 80 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy \* 100 g (JAJ), Ogórek kiszony 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2616.17 kcal; B: 84.58 g; T: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.95 g; W: 430.05 g; W tym cukry: 68.94 g; Bł.: 26.34 g; Sól: 8.57 g; WW: 40.61 Por; Ener. z B: 12.93 %; Ener. z W: 61.73 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2261.57 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Paszтет z soczewicy \* 100 g (JAJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Płatki kukurydziane 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2381.85 kcal; B: 82.33 g; T: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.58 g; W: 329.49 g; W tym cukry: 70.6 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 4 g; WW: 30.83 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 51.57 %; Ener. z T: 31.81 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3764.15 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 , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g , Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Paszтет z soczewicy \* 100 g (JAJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2171.88 kcal; B: 78.04 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 307 g; W tym cukry: 49.96 g; Bł.: 20.6 g; Sól: 2.56 g; WW: 28.77 Por; Ener. z B: 14.37 %; Ener. z W: 52.75 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.9 %; K: 3491.59 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 , Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Dynia z wody 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1995.67 kcal; B: 88.52 g; T: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.85 g; W: 313.64 g; W tym cukry: 49.21 g; Bł.: 22.88 g; Sól: 8.31 g; WW: 29.23 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 58.28 %; Ener. z T: 21.5 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 2923.01 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Cukinia pieczona z olejem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Marchew gotowana z olejem\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: E: 2083.56 kcal; B: 84.7 g; T: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 315.79 g; W tym cukry: 78.14 g; Bł.: 20.26 g; Sól: 7.74 g; WW: 29.69 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3397.86 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 200 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 100 g (GLUPSZ), Ziemniaki 100 g, Marchew gotowana z olejem\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 20 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1485.83 kcal; B: 59.7 g; T: 36.9 g; Kw. tł. nasy.: 14.8 g; W: 233.85 g; W tym cukry: 70.26 g; Bł.: 12.03 g; Sól: 4 g; WW: 22.38 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 59.72 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 2390.04 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 200 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 120 g (GLUPSZ), Ziemniaki 140 g, Marchew gotowana z olejem\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1632.05 kcal; B: 64.63 g; T: 46.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 244.02 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 13.48 g; Sól: 4.75 g; WW: 23.26 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 56.5 %; Ener. z T: 25.76 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 2603.85 mg;

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

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (SOJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE),

Obiad: Koperkowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ), Ziemniaki 140 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (MLE),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), 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 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Ogórek kiszony 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 1928.57 kcal; B: 81.65 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 285.17 g; W tym cukry: 78.46 g; Bł.: 17.91 g; Sól: 7.29 g; WW: 26.97 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 55.43 %; Ener. z T: 25.46 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3065.45 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-01-27

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (**GLU PSZ, SOJ<sub>i</sub>**), Mus z jabłek () b/c 150 g,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL<sub>i</sub>**), Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (**MLE<sub>i</sub>**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Dynia z wody 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR<sub>i</sub>**),

Wartości odżywcze: E: 2220.79 kcal; B: 93.56 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 342.27 g; W tym cukry: 42.23 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 10.78 g; WW: 31.23 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 56.15 %; Ener. z T: 23.24 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 2939.13 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (**MLE, GLU JĘCZ<sub>i</sub>**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (**SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**),

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL<sub>i</sub>**), Schab gotowany 120 g, Sos pietruszkowy\* 80 ml (**GLU PSZ, MLE<sub>i</sub>**), Ziemniaki 180 g, Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 200 g (**MLE<sub>i</sub>**),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Rogal maślany 50g 1 szt (**GLU PSZ, JAJ, MLE<sub>i</sub>**),

Wartości odżywcze: E: 2312.97 kcal; B: 116.53 g; T: 51.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 353.76 g; W tym cukry: 80.45 g; Bł.: 20.63 g; Sól: 7.76 g; WW: 33.46 Por; Ener. z B: 20.15 %; Ener. z W: 57.61 %; Ener. z T: 19.89 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 4196.1 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE<sub>i</sub>**), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (**SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Twarożek z ziołami 50 g (**MLE<sub>i</sub>**), Pomidor b/skórki 50 g,

Obiad: Koperkowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (**SEL<sub>i</sub>**), Gulasz wieprzowy 150 g (**GLU PSZ<sub>i</sub>**), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa z wody\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml,

PD: Wafle ryżowe 30 g, Maślanka 150 ml (**MLE<sub>i</sub>**),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 10 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka gotowana extra-wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 50 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE<sub>i</sub>**), Dynia z wody 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>i</sub>**), Masło extra 82% 5 g (**MLE<sub>i</sub>**), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR<sub>i</sub>**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2131.41 kcal; B: 98.54 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 321.7 g; W tym cukry: 42.59 g; Bł.: 26.82 g; Sól: 10.23 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 55.34 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3226.84 mg;