

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (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), Twarożek 100 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL), Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej 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-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2406.02 kcal; B: 103.34 g; T: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 73.5 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 8.45 g; WW: 31.19 Por; Ener. z B: 351.77 %; Ener. z W: 1160.15 %; Ener. z T: 474.99 %; Ener. z Bł.: 111.44 %; K: 3153.43 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), 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), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2291.52 kcal; B: 102.09 g; T: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 77.87 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 7.24 g; WW: 32.74 Por; Ener. z B: 374.22 %; Ener. z W: 1150.71 %; Ener. z T: 368.8 %; Ener. z Bł.: 94.54 %; K: 3024.8 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: 41.11 %; Ener. z W: 353.75 %; Ener. z T: 27.01 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 274.05 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), pasta z wędliny drobiowej 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2183.36 kcal; B: 95.74 g; T: 47.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.91 g; W: 353.31 g; W tym cukry: 78.47 g; Bł.: 21.02 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.32 Por; Ener. z B: 351.21 %; Ener. z W: 1127.31 %; Ener. z T: 334.94 %; Ener. z Bł.: 58.18 %; K: 2928.94 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ), Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 130 g, Warzywa po grecku* 60 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2085.94 kcal; B: 105.81 g; T: 65.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 288.66 g; W tym cukry: 32.12 g; Bł.: 42.85 g; Sól: 9.55 g; WW: 24.59 Por; Ener. z B: 513.8 %; Ener. z W: 1072.12 %; Ener. z T: 550.17 %; Ener. z Bł.: 152.19 %; K: 3985.91 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ), Pomidor b/skórki 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), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2162 kcal; B: 92.3 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 352.77 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 7.91 g; WW: 32.97 Por; Ener. z B: 414.15 %; Ener. z W: 1183.39 %; Ener. z T: 354.16 %; Ener. z Bł.: 94.64 %; K: 2833.3 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Pomidor 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Mus z jabłek () z/c 150 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Kolacja: Paluszki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2161.98 kcal; B: 52.21 g; T: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 15.15 g; W: 348.53 g; W tym cukry: 84.83 g; Bł.: 26.37 g; Sól: 2.37 g; WW: 32.17 Por; Ener. z B: 246.8 %; Ener. z W: 1081.62 %; Ener. z T: 255.92 %; Ener. z Bł.: 103.4 %; K: 2899.2 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, Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Mus z jabłek () z/c 150 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, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2370.31 kcal; B: 84.43 g; T: 44.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.79 g; W: 410.44 g; W tym cukry: 94.96 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 4.91 g; WW: 38.56 Por; Ener. z B: 319.71 %; Ener. z W: 1146.05 %; Ener. z T: 260.55 %; Ener. z Bł.: 84.82 %; K: 1671.26 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: 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, Kasza jaglana na wodzie 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), 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, Filet z kurczaka 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1876.54 kcal; B: 82.46 g; T: 47.94 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; W: 283.74 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 15.86 g; Sól: 2.34 g; WW: 26.86 Por; Ener. z B: 385.88 %; Ener. z W: 1065.58 %; Ener. z T: 383.48 %; Ener. z Bł.: 81.48 %; K: 3055.22 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: 514.68 %; Ener. z W: 1264.93 %; Ener. z T: 583.49 %; Ener. z Bł.: 77.01 %; 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: 457.8 %; Ener. z W: 1176.43 %; Ener. z T: 400.29 %; Ener. z Bł.: 116.25 %; K: 5746.39 mg;

W-wa- PIM MSWiA S7 Niskosodowa

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

Obiad: Ryżowa (bez soli)* 400 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) b/soli 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki (bez soli) 180 g, Warzywa po grecku* (bez soli) 130 g (GLU PSZ, SEL), 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), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2040.22 kcal; B: 100.8 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.22 g; W: 290.4 g; W tym cukry: 73.21 g; Bł.: 16.42 g; Sól: 1.61 g; WW: 27.36 Por; Ener. z B: 418.28 %; Ener. z W: 1134.03 %; Ener. z T: 434.97 %; Ener. z Bł.: 88.97 %; K: 3118.21 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Mandarynka 150 g, Sałata zielona 20 g, Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 70 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2017.73 kcal; B: 72.7 g; T: 43.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.29 g; W: 345.56 g; W tym cukry: 77.67 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 6.29 g; WW: 31.99 Por; Ener. z B: 315.62 %; Ener. z W: 1352.62 %; Ener. z T: 314.06 %; Ener. z Bł.: 110.53 %; K: 2761.58 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspiryrowa

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.), Twarożek 100 g (MLE.), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), 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.), Pasta z jaj 100 g (JAJ, 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.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.),

Wartości odżywcze: E: 1831.79 kcal; B: 80.52 g; T: 51.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 273.62 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 6.72 g; WW: 24.83 Por; Ener. z B: 232.44 %; Ener. z W: 855.1 %; Ener. z T: 329.04 %; Ener. z Bł.: 44.08 %; K: 2238.17 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 100 g (MLE.), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Pierogi z truskawkami* 300 g (GLU PSZ.), Sos jogurtowy naturalny 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.), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.), 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.), Tofu 50 g (SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2597.43 kcal; B: 97.01 g; T: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.74 g; W: 406.03 g; W tym cukry: 93.5 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 5.5 g; WW: 38.17 Por; Ener. z B: 345.97 %; Ener. z W: 1175.73 %; Ener. z T: 400.04 %; Ener. z Bł.: 91.77 %; K: 2078.07 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Twarożek 100 g (MLE.), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.), Ogórek kiszony 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL.), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB.), Sos majerankowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL.), Ziemniaki 180 g , Marchew gotowana z olejem* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml , Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Chleb pełnoziarnisty 50 g (GLU PSZ.), Masło extra 82% 10 g (MLE.), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE.), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.), Masło extra 82% 5 g (MLE.), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2708.86 kcal; B: 116.5 g; T: 70.8 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 417.97 g; W tym cukry: 112.62 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 10.26 g; WW: 38.81 Por; Ener. z B: 475.91 %; Ener. z W: 1497.61 %; Ener. z T: 485.08 %; Ener. z Bł.: 125.69 %; K: 3647 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE.), 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.), Twarożek 100 g (MLE.), Mandarynka 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Obiad: Kalafiorowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Pierogi z truskawkami * 300 g (GLU PSZ), Sos jogurtowy naturalny 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), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), 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), Tofu 50 g (SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2577.76 kcal; B: 94.82 g; T: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.89 g; W: 404.47 g; W tym cukry: 94.56 g; Bł.: 32.2 g; Sól: 6.13 g; WW: 37.14 Por; Ener. z B: 348.39 %; Ener. z W: 1180.46 %; Ener. z T: 410.48 %; Ener. z Bł.: 102.37 %; K: 2762.92 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

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

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2123.83 kcal; B: 85.6 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 302.41 g; W tym cukry: 75.91 g; Bł.: 16.25 g; Sól: 2.92 g; WW: 28.59 Por; Ener. z B: 344.46 %; Ener. z W: 1126.48 %; Ener. z T: 387.29 %; Ener. z Bł.: 91.31 %; K: 3025.45 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Schab gotowany 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * (bez glutenu) 80 ml (SEL), Warzywa po grecku* (bez glutenu) 130 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 1939.05 kcal; B: 72.53 g; T: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 11.5 g; W: 290.33 g; W tym cukry: 59.3 g; Bł.: 16.49 g; Sól: 2.68 g; WW: 27.31 Por; Ener. z B: 367.98 %; Ener. z W: 1148.97 %; Ener. z T: 483.21 %; Ener. z Bł.: 92.62 %; K: 2746.61 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 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 , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2067.98 kcal; B: 82.84 g; T: 47.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 339.6 g; W tym cukry: 61.47 g; Bł.: 24.31 g; Sól: 7.94 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 428.66 %; Ener. z W: 1175.79 %; Ener. z T: 469.65 %; Ener. z Bł.: 95.84 %; K: 2510.16 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL), Pulpet rybny (Miruna) 80 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki puree 180 g (MLE), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

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), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), 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 Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ),

Wartości odżywcze: E: 2409.93 kcal; B: 103.78 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 377.98 g; W tym cukry: 91.58 g; Bł.: 23.19 g; Sól: 6.4 g; WW: 35.45 Por; Ener. z B: 269.05 %; Ener. z W: 1114.62 %; Ener. z T: 339.39 %; Ener. z Bł.: 43.29 %; K: 3097.8 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 100 g, Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml, Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE),

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1423.05 kcal; B: 63.98 g; T: 36.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 215.8 g; W tym cukry: 90.57 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 3.36 g; WW: 20.09 Por; Ener. z B: 294.52 %; Ener. z W: 1026.44 %; Ener. z T: 266.42 %; Ener. z Bł.: 94.39 %; K: 2301.64 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 60 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 120 g, Warzywa po grecku* 100 g (GLUPSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1498.66 kcal; B: 61.99 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 221.59 g; W tym cukry: 92.57 g; Bł.: 15.98 g; Sól: 3.47 g; WW: 20.57 Por; Ener. z B: 291.98 %; Ener. z W: 1090.29 %; Ener. z T: 311.24 %; Ener. z Bł.: 96.36 %; K: 2350.04 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mandarynka 150 g,

Obiad: Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB), Sos majerankowy * 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 140 g, Warzywa po grecku* 130 g (GLUPSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLUPSZ, SOJ), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1913.33 kcal; B: 90.97 g; T: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 269.71 g; W tym cukry: 104 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 4.68 g; WW: 24.96 Por; Ener. z B: 382.69 %; Ener. z W: 1228.29 %; Ener. z T: 385.5 %; Ener. z Bł.: 113.8 %; K: 3089.01 mg;

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-02

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2143.35 kcal; B: 92.36 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.1 g; W: 346.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 10.14 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 384.27 %; Ener. z W: 1009.8 %; Ener. z T: 390.87 %; Ener. z Bł.: 63 %; K: 2670.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2134.67 kcal; B: 97.68 g; T: 45.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.17 g; W: 346.26 g; W tym cukry: 56.23 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 9.9 g; WW: 31.81 Por; Ener. z B: 433.51 %; Ener. z W: 1009.8 %; Ener. z T: 376.5 %; Ener. z Bł.: 63 %; K: 3110.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA Cukrzyca oszczędzająca

- Śniadanie: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml, Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,),
- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,
- Obiad: Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (SEL,), Ryba pieczona (Miruna) 80 g (RYB,), Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku* 130 g (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,
- PD: Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml, Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,),
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szyńka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,), Dynia z wody 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,), Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2140.65 kcal; B: 93.41 g; T: 48.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 345.66 g; W tym cukry: 57.7 g; Bł.: 31.25 g; Sól: 9.91 g; WW: 31.43 Por; Ener. z B: 476.13 %; Ener. z W: 1121.3 %; Ener. z T: 419.78 %; Ener. z Bł.: 111.14 %; K: 2900.89 mg;