

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### 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, \_), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, 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, \_), Sałata zielona 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_),

Wartości odżywcze: E: 2475.73 kcal; B: 85.83 g; T: 73.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 386.12 g; W tym cukry: 64.82 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 7.7 g; WW: 34.85 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 56.08 %; Ener. z T: 26.89 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3547.76 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, \_), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, 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: Masło extra 82% 5 g (MLE, \_), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2386.62 kcal; B: 86.12 g; T: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 411.64 g; W tym cukry: 122.26 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 9.24 g; WW: 38.58 Por; Ener. z B: 14.43 %; Ener. z W: 64.69 %; Ener. z T: 19.4 %; Ener. z Bł.: 2.15 %; K: 3082.9 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 Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Banan 150 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: 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

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

Wartości odżywcze: E: 2425.82 kcal; B: 92.17 g; T: 51.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 413.19 g; W tym cukry: 124.58 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.61 g; WW: 39.21 Por; Ener. z B: 15.2 %; Ener. z W: 64.67 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3272.45 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,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, 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,), Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2436.12 kcal; B: 101.04 g; T: 77.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 354.94 g; W tym cukry: 38.36 g; Bł.: 58.31 g; Sól: 7.61 g; WW: 29.8 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 48.71 %; Ener. z T: 28.73 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 4722.58 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,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, 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: 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,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2406.62 kcal; B: 88.92 g; T: 51.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.98 g; W: 413.04 g; W tym cukry: 123.46 g; Bł.: 24.17 g; Sól: 8.59 g; WW: 38.88 Por; Ener. z B: 14.78 %; Ener. z W: 64.63 %; Ener. z T: 19.31 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3194.9 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA- PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), 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: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2244.79 kcal; B: 51.88 g; T: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 346.15 g; W tym cukry: 124.4 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 4.73 g; WW: 32.07 Por; Ener. z B: 9.24 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 32.52 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4217.3 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany plastry 40 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Makaron 180 g (GLUPSZ,), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g (GLUPSZ, SEL,), 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,), 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,

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

Wartości odżywcze: E: 2196.81 kcal; B: 98.11 g; T: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 356.5 g; W tym cukry: 79.9 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 5.42 g; WW: 33.31 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 60.49 %; Ener. z T: 19.36 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3441.46 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, 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1970.24 kcal; B: 86.28 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 10.63 g; W: 308.69 g; W tym cukry: 80.28 g; Bł.: 15.74 g; Sól: 2.5 g; WW: 29.36 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 59.47 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3790.26 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

Śniadanie: Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml, Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,),

II ŚN: Sonda S5 śn 400 ml (GLUPSZ, 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,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: E: 2247.93 kcal; B: 98.29 g; T: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; W: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 41.98 %; Ener. z T: 39.11 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 4352.81 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, \_ ), Filet z kurczaka gotowany plastry (bez soli) 40 g , 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, \_ ), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2245.53 kcal; B: 118.57 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 335.5 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 16.96 g; Sól: .85 g; WW: 31.89 Por; Ener. z B: 21.12 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 20.1 %; Ener. z Bł.: 1.51 %; K: 3670.06 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLU PSZ, \_ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE, \_ ), Baton szynkowy z kurczątkami 30 g , 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, \_ ), 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, \_ ), Łopatką 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, \_ ), Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ, \_ ), Sałata zielona 10 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 2037.62 kcal; B: 63.73 g; T: 40.6 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; W: 369.9 g; W tym cukry: 120.93 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 6.7 g; WW: 34.81 Por; Ener. z B: 12.51 %; Ener. z W: 68.35 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 2624.11 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, \_), Schab gotowany 30 g,

Wartości odżywcze: E: 2000.67 kcal; B: 99.61 g; T: 44.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 313.21 g; W tym cukry: 73.72 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 5.29 g; WW: 28.89 Por; Ener. z B: 19.92 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 19.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3133.39 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, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2562.86 kcal; B: 81.83 g; T: 75.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 402.02 g; W tym cukry: 65.64 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 5.69 g; WW: 37.15 Por; Ener. z B: 12.77 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3415.42 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,

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, \_), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, \_), Sałata zielona 10 g,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: E: 2858.63 kcal; B: 107.91 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.97 g; W: 489.61 g; W tym cukry: 143.42 g; Bł.: 39.53 g; Sól: 10.51 g; WW: 45.09 Por; Ener. z B: 15.1 %; Ener. z W: 62.98 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4060.63 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, \_), 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, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2662.11 kcal; B: 82.84 g; T: 91.94 g; Kw. tł. nasy.: 48.24 g; W: 391.22 g; W tym cukry: 66.47 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 6.51 g; WW: 35.42 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 52.93 %; Ener. z T: 31.08 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3416.67 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, \_), Twarożek 50 g (MLE, \_), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2277.65 kcal; B: 91.93 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 346.82 g; W tym cukry: 121.1 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 3.4 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 24.85 %; Ener. z Bł.: 1.49 %; K: 4443.42 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,

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, 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, Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2288.48 kcal; B: 83.86 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; W: 370.26 g; W tym cukry: 109.27 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 2.67 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 14.66 %; Ener. z W: 60.35 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4752.5 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLUPSZ, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Baton szynkowy z kurcząt 40 g , 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 ( GLU PSZ, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , 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 ( GLUPSZ, GLU ŻYT, ), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2296.46 kcal; B: 81.7 g; T: 46.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.22 g; W: 404.45 g; W tym cukry: 111.07 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 8.39 g; WW: 37.95 Por; Ener. z B: 14.23 %; Ener. z W: 66.17 %; Ener. z T: 18.26 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 2875.47 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 Baton szynkowy z kurcząt 40 g , 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 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 ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ, ),

Wartości odżywcze: E: 2364 kcal; B: 93.74 g; T: 50.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.6 g; W: 399.8 g; W tym cukry: 122.51 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 8.29 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 15.86 %; Ener. z W: 64.03 %; Ener. z T: 19.17 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4086.06 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 kurcząt 20 g , Pomidor 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Banan 150 g ,

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami \*(bez mleka) 200 ml ( GLUPSZ, SEL, ), Sos boloński z mięsa wieprz łop\* 150 g ( GLUPSZ, SEL, ), Makaron 120 g ( GLUPSZ, ), 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 ( GLUPSZ, MLE, ), Bułka pszenna długa krojona 30 g ( GLUPSZ, ), 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 ( GLUPSZ, ), Masło extra 82% 5 g ( MLE, ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1598.2 kcal; B: 58.68 g; T: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.12 g; W: 256.45 g; W tym cukry: 101.73 g; Bł.: 16.01 g; Sól: 3.93 g; WW: 24.17 Por; Ener. z B: 14.69 %; Ener. z W: 60.18 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 2644.15 mg;

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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 kurczątką 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, ), Łopátka 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, ), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ, ), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1716.25 kcal; B: 57.99 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 269.79 g; W tym cukry: 112.82 g; Bł.: 17.26 g; Sól: 4.21 g; WW: 25.39 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 58.86 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 2772.04 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 kurczątką 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, ), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ, ), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Sałata zielona 10 g , 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, ),

Wartości odżywcze: E: 1921.35 kcal; B: 65.92 g; T: 53.58 g; Kw. tł. nasy.: 20.14 g; W: 304.99 g; W tym cukry: 115.47 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 5.93 g; WW: 28.5 Por; Ener. z B: 13.72 %; Ener. z W: 59.03 %; Ener. z T: 25.1 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 2992.52 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, ), Baton szynkowy z kurczątką 40 g , Mus z jabłek () b/c 80 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 JĘCZ, ),



## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-11-23

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,),

Wartości odżywcze: E: 2261.18 kcal; B: 91.42 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W: 352.99 g; W tym cukry: 37.74 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 10.05 g; WW: 32.23 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 57.24 %; Ener. z T: 22.84 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 2692.66 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,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), 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 JĘCZ,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Jabłko pieczone 150 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2231.83 kcal; B: 92.67 g; T: 57.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 344.81 g; W tym cukry: 40.75 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 10.06 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 56.57 %; Ener. z T: 23.08 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3018.38 mg;