

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA I Podstawowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR,), 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2367.14 kcal; B: 96.98 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.78 g; W: 373.86 g; W tym cukry: 88.63 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 10.13 g; WW: 34.52 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 58.09 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3932.11 mg;

W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2333.77 kcal; B: 91.79 g; T: 44.4 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 400.51 g; W tym cukry: 116.18 g; Bł.: 24.6 g; Sól: 8.64 g; WW: 37.65 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 64.43 %; Ener. z T: 17.12 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3622.38 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: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Dżem 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), mielona Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2238.46 kcal; B: 91.86 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 377.26 g; W tym cukry: 91.7 g; Bł.: 19.53 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.81 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 63.93 %; Ener. z T: 17.42 %; Ener. z Bł.: 1.75 %; K: 3326.43 mg;

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

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (**MLE,**), Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (**GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,**), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (**GOR,**), Dynia z wody 60 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,**), Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (**MLE,**),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (**GLUPSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 5 g (**MLE,**), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 5 g ,

Wartości odżywcze: E: 2239.5 kcal; B: 107.9 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 321.33 g; W tym cukry: 43.16 g; Bł.: 41.73 g; Sól: 10.82 g; WW: 28.03 Por; Ener. z B: 19.27 %; Ener. z W: 49.94 %; Ener. z T: 26.19 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 4694.85 mg;

W-wa- PIM MSWiA VI Niskotłuszczowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (**MLE,**), Bułka pszenna długa krojona 100 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (**GLUPSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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,**), Serek a'la homogenizowany 100 g (**MLE,**), Banan 150 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,**), Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2353.77 kcal; B: 94.59 g; T: 44.6 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; W: 401.91 g; W tym cukry: 117.38 g; Bł.: 23.1 g; Sól: 7.99 g; WW: 37.95 Por; Ener. z B: 16.07 %; Ener. z W: 64.37 %; Ener. z T: 17.05 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 3734.38 mg;

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLUPSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (**SOJ,**), Dżem 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S1 Niskobiałkowa/Ziemniaczana

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Kotlety ziemniaczane () 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Dynia z wody 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, _), Sałatka ziemniaczana - dieta 150 g (MLE, _), Banan 150 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, _), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1906.12 kcal; B: 48.6 g; T: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 338.22 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 4.61 g; WW: 31.5 Por; Ener. z B: 10.2 %; Ener. z W: 65.96 %; Ener. z T: 20.5 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3963.94 mg;

W-wa- PIM MSWiA S3 Niskofosforanowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2270.05 kcal; B: 95.62 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 369.54 g; W tym cukry: 104.83 g; Bł.: 22.5 g; Sól: 6.35 g; WW: 34.7 Por; Ener. z B: 16.85 %; Ener. z W: 61.15 %; Ener. z T: 19.5 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3663.98 mg;

W-wa- PIM MSWiA S4 Alergiczna

Śniadanie: Ryż 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: Ziemniaczana *(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL, _), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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 , Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Schab gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1828.89 kcal; B: 76.17 g; T: 48.14 g; Kw. tł. nasy.: 12.48 g; W: 274.35 g; W tym cukry: 56.05 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 2.46 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 56.74 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 3579 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 ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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: Ryż 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 , Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* (bez soli) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka b/soli 80 g , Ziemniaki (bez soli) 180 g , Sos bazyliowy (bez soli)* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Dynia 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,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Sałata zielona 20 g , Banan 150 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: 2211.2 kcal; B: 105.36 g; T: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 343.92 g; W tym cukry: 116.11 g; Bł.: 15.45 g; Sól: .94 g; WW: 32.93 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 59.42 %; Ener. z T: 19.2 %; Ener. z Bł.: 1.4 %; K: 3979.03 mg;

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Papryka świeża 80 g , Dżem 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 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,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Wartości odżywcze: E: 1896.23 kcal; B: 65.59 g; T: 34.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.87 g; W: 338.75 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.54 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 66.71 %; Ener. z T: 16.51 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3372.05 mg;

W-wa- PIM MSWiA Aspirynowa

Śniadanie: 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, _), Twaróg półtłusty 100 g (MLE, _), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, _), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Schab gotowany 50 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: 1746.09 kcal; B: 90.9 g; T: 44.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 258.34 g; W tym cukry: 46.21 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 5.5 g; WW: 23.33 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 53.11 %; Ener. z T: 22.97 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 3423.48 mg;

W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ, _), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE, _), Dynia z wody 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2653.79 kcal; B: 81.89 g; T: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 401.83 g; W tym cukry: 94.47 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 6.54 g; WW: 37.47 Por; Ener. z B: 12.34 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 28.92 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3922.09 mg;

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE, _), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ, _), Masło extra 82% 10 g (MLE, _), Łopatką zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ, _), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Baton szynkowy z kurczątką 30 g , Pomidor 50 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL, _), Ziemniaki 180 g , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL, _), Dynia z wody 130 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 60 g (SEL, _), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _), Koktajl truskawkowy* 200 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, _), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE, _), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, _), Masło extra 82% 5 g (MLE, _), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Położniczo-ciężowa

Wartości odżywcze: E: 2862.17 kcal; B: 112.61 g; T: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 476.48 g; W tym cukry: 150.04 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 10.39 g; WW: 44.84 Por; Ener. z B: 15.74 %; Ener. z W: 62.59 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2 %; K: 4294.93 mg;

W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Ryż 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), Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Placki ziemniaczane 300 g (GLU PSZ, JAJ), Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2646.15 kcal; B: 77.55 g; T: 92.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 393.75 g; W tym cukry: 90.67 g; Bł.: 33.78 g; Sól: 8.42 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 11.72 %; Ener. z W: 54.41 %; Ener. z T: 31.33 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 3798.84 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Dżem 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ), Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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, Banan 150 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: 2247.69 kcal; B: 85.13 g; T: 61.5 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 341.58 g; W tym cukry: 112.98 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 2.67 g; WW: 32.41 Por; Ener. z B: 15.15 %; Ener. z W: 57.64 %; Ener. z T: 24.62 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 4408.47 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

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

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL), Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 80 g (JAJ), Sos bazyliowy (bez glutenu)* 80 ml (SEL), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 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, Banan 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: 2113.19 kcal; B: 76.7 g; T: 55.87 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 329.16 g; W tym cukry: 100.58 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 2.48 g; WW: 31.13 Por; Ener. z B: 14.52 %; Ener. z W: 58.96 %; Ener. z T: 23.8 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 4049.72 mg;

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Ryż na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Banan 150 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 , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2261.38 kcal; B: 83.91 g; T: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 13.25 g; W: 385.85 g; W tym cukry: 101.72 g; Bł.: 23.1 g; Sól: 7.83 g; WW: 36.26 Por; Ener. z B: 14.84 %; Ener. z W: 64.16 %; Ener. z T: 18.45 %; Ener. z Bł.: 2.04 %; K: 3390.96 mg;

W-wa- PIM MSWiA Rozdrobniona/Mielona

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), mielona Łopatka wieprzowa pieczona 40 g , Dżem 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLUPSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 150 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Pomidor b/skórki 80 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2355.91 kcal; B: 100.31 g; T: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 370.28 g; W tym cukry: 91.89 g; Bł.: 18.07 g; Sól: 6.03 g; WW: 35.29 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 59.8 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3592.24 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 150 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (GLUPSZ, JAJ, SOJ, MLE,), Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

II ŚN: Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE,), Mandarynka 1 szt ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 200 ml (GLUPSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g , Sos bazyliowy* 50 ml (GLUPSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR,), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLUPSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ,), Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1905.49 kcal; B: 68.79 g; T: 59.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.74 g; W: 282.5 g; W tym cukry: 141.26 g; Bł.: 15.88 g; Sól: 5.19 g; WW: 26.75 Por; Ener. z B: 14.44 %; Ener. z W: 55.97 %; Ener. z T: 27.94 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3286.05 mg;

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

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Ryż na mleku 200 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 74 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Papryka świeża 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE), Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 50 g, Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 120 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE), Banan 150 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), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2061.49 kcal; B: 72.26 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; W: 290.78 g; W tym cukry: 143.09 g; Bł.: 16.72 g; Sól: 5.86 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 14.02 %; Ener. z W: 53.18 %; Ener. z T: 31.11 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 3352.46 mg;

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

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE), Mandarynka 1 szt,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 140 g, Sałatka szwedzka z olejem b/c 130 g (GOR), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2403.44 kcal; B: 94.85 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.46 g; W: 336.35 g; W tym cukry: 151.99 g; Bł.: 19.93 g; Sól: 7.13 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 15.79 %; Ener. z W: 52.66 %; Ener. z T: 29.79 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 3969.76 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), Łopatką wieprzowa pieczona 40 g, Cukinia pieczona z olejem * 80 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g, Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Dynia z wody 130 g, Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml,

Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-06

Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g ,

Wartości odżywcze: E: 2280.28 kcal; B: 100.83 g; T: 55.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.87 g; W: 354.4 g; W tym cukry: 54.51 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 8.65 g; WW: 32.73 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 57.58 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.3 %; K: 3504.77 mg;

W-wa- PIM MSWiA Specjalna

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,), Dżem 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

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

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml ,

PD: Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 120 g (MLE,), Jabłko 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2459.91 kcal; B: 113.76 g; T: 52.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 389.83 g; W tym cukry: 130.21 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 7.68 g; WW: 36.76 Por; Ener. z B: 18.5 %; Ener. z W: 59.77 %; Ener. z T: 19.37 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4138.34 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,), Łopatka wieprzowa pieczona 40 g , Cukinia pieczona z olejem * 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,), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Pomidor b/skórki 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g , Sos bazyliowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Dynia z wody 130 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml ,

PD: Jabłko pieczone 150 g , Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,), Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,

PN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2192.06 kcal; B: 100.8 g; T: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 333.07 g; W tym cukry: 39.06 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 8.93 g; WW: 30.38 Por; Ener. z B: 18.39 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.6 %; K: 3684.66 mg;