

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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), Ser żółty 50 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2479.6 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Tłuszcz: 81.22 g; Kw. tł. nasy.: 35.2 g; Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 73.14 g; Błonnik pok.: 27.79 g; Sól: 8.17 g; WW: 30.99 Por; : 18.35 %; : 50.07 %; Ener. z T: 29.48 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3754.96 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, 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), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; Węglowodany ogółem: 384.28 g; W tym cukry: 112.39 g; Błonnik pok.: 21.84 g; Sól: 7.67 g; WW: 36.25 Por; : 18.81 %; : 56.37 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 4035.99 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: Wartość energetyczna: 1031.85 kcal; Białko ogółem: 25.71 g; Tłuszcz: 8.04 g; Kw. tł. nasy.: .3 g; Węglowodany ogółem: 215.07 g; W tym cukry: .39 g; Błonnik pok.: 4.68 g; Sól: .44 g; WW: 21.15 Por; : 9.97 %; : 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), mielona Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ), Ziemniaki 180 g, 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), Twarożek 100 g (MLE), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2383.62 kcal; Białko ogółem: 99.17 g; Tłuszcz: 53.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; Węglowodany ogółem: 389.63 g; W tym cukry: 112.61 g; Błonnik pok.: 19.83 g; Sól: 6.01 g; WW: 36.99 Por; : 16.64 %; : 62.06 %; Ener. z T: 20.12 %; Ener. z Bł.: 1.66 %; K: 4359.72 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA V z ogr.węglowodanów 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), Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), 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), Hummus z ciecierzycy 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Brokuł gotowany\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Jabłko 150 g,

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszeny 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Pomarańcza 150 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,**), Szyunka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2350.96 kcal; Białko ogółem: 122.72 g; Tłuszcz: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 309.63 g; W tym cukry: 53.19 g; Błonnik pok.: 44.63 g; Sól: 9.11 g; WW: 26.43 Por; : 20.88 %; : 45.09 %; Ener. z T: 29.83 %; Ener. z Bł.: 3.8 %; K: 4754.72 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,**), Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ,**), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, 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,**), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2550.22 kcal; Białko ogółem: 117.76 g; Tłuszcz: 63.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; Węglowodany ogółem: 391.06 g; W tym cukry: 114.29 g; Błonnik pok.: 22.17 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.91 Por; : 18.47 %; : 57.86 %; Ener. z T: 22.32 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 4712.4 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Schab gotowany 30 g, Miód (25g) 1 szt, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Knedle z truskawkami \* 300 g (**GLU PSZ,**), Mus z jabłek prażonych 150 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,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (**GLU PSZ, JAJ,**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1984.69 kcal; Białko ogółem: 42.06 g; Tłuszcz: 28.18 g; Kw. tł. nasy.: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 412.8 g; W tym cukry: 135.33 g; Błonnik pok.: 14.1 g; Sól: 3.07 g; WW: 40.11 Por; : 8.48 %; : 80.35 %; Ener. z T: 12.78 %; Ener. z Bł.: 1.42 %; K: 2707.6 mg;

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

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

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Ziemniaki 180 g, Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), 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,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2357.7 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; Węglowodany ogółem: 359.82 g; W tym cukry: 99.65 g; Błonnik pok.: 21.45 g; Sól: 5.75 g; WW: 33.86 Por; : 19.35 %; : 57.41 %; Ener. z T: 21.88 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4521.21 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### 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 , Schab gotowany 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml ( SEL ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \*(bez glutenu, bez mleka) 80 ml , Ziemniaki 180 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 , Filet z kurczaka gotowany 50 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Chleb bezglutenowy 50 g , Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g , Filet z kurczaka gotowany 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1987.34 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; Węglowodany ogółem: 266.55 g; W tym cukry: 37.98 g; Błonnik pok.: 13.04 g; Sól: 2.71 g; WW: 25.33 Por; : 19.1 %; : 51.02 %; Ener. z T: 27.93 %; Ener. z Bł.: 1.31 %; K: 3872.67 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 ,
- PN: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2247.93 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 97.69 g; Kw. tł. nasy.: 51.7 g; Węglowodany ogółem: 252.04 g; W tym cukry: 91.64 g; Błonnik pok.: 16.1 g; Sól: 2.35 g; WW: 23.56 Por; : 17.49 %; : 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 ( GLUPSZ, JAJ, SEL ),
- II ŚN: sonda śn b/ml 400 ml ( GLUPSZ, 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: Wartość energetyczna: 2296.77 kcal; Białko ogółem: 107.49 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.71 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; W tym cukry: 79.1 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 2.14 g; WW: 25.21 Por; : 18.72 %; : 44.23 %; Ener. z T: 35.04 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4703.26 mg;

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

- Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml ( MLE ), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), Jajko gotowane kl M 2 szt ( JAJ ), Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- Obiad: Rosół z makaronem (bez soli)\* 400 ml ( GLUPSZ, SEL ), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s (bez soli) 150 g , Sos koperkowy \*(bez soli) 80 ml ( GLUPSZ, MLE ), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Brokuł gotowany (bez soli)\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,
- Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g ( GLUPSZ, GLU ŻYT ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), Pasta z twarogu waniliowa 100 g ( MLE ), Mus z jabłek prażonych 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,
- PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt ( MLE ), Chałka 50 g ( GLUPSZ, JAJ ),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2514.37 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Tłuszcz: 75.7 g; Kw. tł. nasy.: 30.2 g; Węglowodany ogółem: 337.89 g; W tym cukry: 112.44 g; Błonnik pok.: 14.34 g; Sól: 1.89 g; WW: 32.31 Por; : 20.38 %; : 51.47 %; Ener. z T: 27.1 %; Ener. z Bł.: 1.14 %; K: 4112.99 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

- Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g ( GLUPSZ ), Masło extra 82% 10 g ( MLE ), Schab gotowany 30 g , Miód (25g) 1 szt , Banan 150 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Knedle z truskawkami \* 300 g (**GLU PSZ**), Mus z jabłek prażonych 150 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**), Pasta z twarogu waniliowa 50 g (**MLE**), Dżem 40 g, Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (**GLU PSZ, JAJ**), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2235.04 kcal; Białko ogółem: 52.62 g; Tłuszcz: 31.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.99 g; Węglowodany ogółem: 458.31 g; W tym cukry: 151.84 g; Błonnik pok.: 15.41 g; Sól: 4.46 g; WW: 44.53 Por; : 9.42 %; : 79.27 %; Ener. z T: 12.53 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 2081.45 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, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 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**), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (**MLE**), Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1902.28 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 54.2 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; Węglowodany ogółem: 261.7 g; W tym cukry: 44.22 g; Błonnik pok.: 23.41 g; Sól: 6.06 g; WW: 23.84 Por; : 21.65 %; : 50.11 %; Ener. z T: 25.64 %; Ener. z Bł.: 2.46 %; K: 3761.74 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**), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Kotlety sojowe panierowane 100 g (**GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE**), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT**), Bułka pszenna długa krojona 50 g (**GLU PSZ**), Masło extra 82% 10 g (**MLE**), Ser żółty 50 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2565.86 kcal; Białko ogółem: 94.21 g; Tłuszcz: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 382.94 g; W tym cukry: 82.27 g; Błonnik pok.: 27.44 g; Sól: 6.31 g; WW: 35.57 Por; : 14.69 %; : 55.42 %; Ener. z T: 26.91 %; Ener. z Bł.: 2.14 %; K: 3396.95 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**), Łopatka zbjnicka wieprzowa wędzona 40 g (**SOJ**), 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**), Hummus z ciecierzycy 50 g, Ogórek kiszony 50 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (**GLU PSZ, SEL**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE**), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (**SEL**), Marchew gotowana z olejem\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE**), Podpłomyki b/c 20 g (**GLU PSZ, 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 twarogu waniliowa 100 g (**MLE**), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 3116.33 kcal; Białko ogółem: 137.94 g; Tłuszcz: 92.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 450.24 g; W tym cukry: 131.64 g; Błonnik pok.: 28.25 g; Sól: 9.23 g; WW: 42.26 Por; : 17.71 %; : 54.16 %; Ener. z T: 26.61 %; Ener. z Bł.: 1.81 %; K: 4624.22 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE<sub>1</sub>), Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ<sub>1</sub>, SOJ, MLE<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT<sub>1</sub>), Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Ser żółty 50 g (MLE<sub>1</sub>), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2512.46 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; Węglowodany ogółem: 374.8 g; W tym cukry: 74.32 g; Błonnik pok.: 36.49 g; Sól: 6.82 g; WW: 33.81 Por; : 14.29 %; : 53.86 %; Ener. z T: 27.61 %; Ener. z Bł.: 2.9 %; K: 3687.35 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE<sub>1</sub>), Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Hummus z ciecierzycy 100 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \*(bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g, Masło extra 82% 10 g (MLE<sub>1</sub>), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE<sub>1</sub>), Mus z jabłek prażonych 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE<sub>1</sub>), Płatki kukurydziane 30 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2457.94 kcal; Białko ogółem: 97.65 g; Tłuszcz: 75.1 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; Węglowodany ogółem: 351.87 g; W tym cukry: 114.43 g; Błonnik pok.: 18.12 g; Sól: 3.46 g; WW: 33.39 Por; : 15.89 %; : 54.32 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 4578.87 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, Hummus z ciecierzycy 100 g, Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez glutenu, mleka)\* 400 ml (SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \*(bez glutenu, bez mleka) 80 ml, Ziemniaki 180 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, Filet z kurczaka 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, Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Filet z kurczaka gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2297.99 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; W tym cukry: 88.02 g; Błonnik pok.: 16.57 g; Sól: 2.81 g; WW: 31.33 Por; : 15.89 %; : 54.54 %; Ener. z T: 27.5 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 4240.27 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml, Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ<sub>1</sub>), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Łopatka z bójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ<sub>1</sub>), Banan 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL<sub>1</sub>), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \*(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ<sub>1</sub>), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g, Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 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,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g, Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2333.6 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.58 g; Węglowodany ogółem: 362.22 g; W tym cukry: 89.29 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 9.38 g; WW: 33.96 Por; : 18.14 %; : 58.24 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 3393.75 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,), mielona Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ,), Banan 150 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

Obiad: Rosół z makaronem \* 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Mięso drobiowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), 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,), Twarożek 100 g (MLE,), Mus z jabłek prażonych 80 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2427.51 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; Węglowodany ogółem: 384.47 g; W tym cukry: 112.13 g; Błonnik pok.: 18 g; Sól: 6.05 g; WW: 36.66 Por; : 17.35 %; : 60.38 %; Ener. z T: 21.23 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3801.65 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 20 g (SOJ,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 200 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 100 g, Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 1910.56 kcal; Białko ogółem: 93.1 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g; W tym cukry: 104.85 g; Błonnik pok.: 15.23 g; Sól: 4.08 g; WW: 24.26 Por; : 19.49 %; : 50.61 %; Ener. z T: 28.62 %; Ener. z Bł.: 1.59 %; K: 3562.98 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 (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Łopátka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (SOJ,), Pomidor 40 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL,), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE,), Ziemniaki 120 g, Brokuł gotowany\* 100 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Ser żółty 40 g (MLE,), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ,), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2012.46 kcal; Białko ogółem: 94.3 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; Węglowodany ogółem: 263.89 g; W tym cukry: 106.64 g; Błonnik pok.: 16.07 g; Sól: 4.47 g; WW: 24.86 Por; : 18.74 %; : 49.26 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3614.27 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

II ŚN: Banan 150 g,

Obiad: Rosół z makaronem \* 300 ml (GLU PSZ, SEL), udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 140 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Ser żółty 50 g (MLE), Pomarańcza 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

PN: Chałka 50 g (GLU PSZ, JAJ), Dżem 25 g 1 szt,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2276.65 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.87 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 113.25 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 5.58 g; WW: 28.7 Por; : 18.86 %; : 50.29 %; Ener. z T: 29.52 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4128.51 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Transplantologia

Śniadanie: Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE), Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Łopatka zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Jabłko pieczone 150 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (SEL), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml, 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 szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2495.12 kcal; Białko ogółem: 115.15 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; Węglowodany ogółem: 350.29 g; W tym cukry: 55.47 g; Błonnik pok.: 27.3 g; Sól: 10.32 g; WW: 32.23 Por; : 18.46 %; : 51.78 %; Ener. z T: 27.23 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4030.69 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Specjalna

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

II ŚN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR),

Obiad: Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)\* 400 ml (GLU PSZ, SEL), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g, Filet z kurczaka gotowany 80 g, Sos koperkowy \* 80 ml (GLU PSZ, MLE), Ziemniaki 180 g, Brokuł gotowany\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE), Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 100 g (MLE), Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2518.8 kcal; Białko ogółem: 146.43 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; Węglowodany ogółem: 336.73 g; W tym cukry: 56.31 g; Błonnik pok.: 18.84 g; Sól: 7.06 g; WW: 31.81 Por; : 23.25 %; : 50.48 %; Ener. z T: 24.72 %; Ener. z Bł.: 1.5 %; K: 4867.63 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 zbiójnicka wieprzowa wędzona 40 g (SOJ), Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2024-02-25

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

- II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (**może zawierać: MLE, GOR,**), Cukinia pieczona z olejem \* 50 g , Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml ,
- Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (**GLU PSZ, SEL,**), Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g , Sos koperkowy \* 80 ml (**GLU PSZ, MLE,**), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 150 g (**SEL,**), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,
- PD: Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (**MLE,**), Jabłko pieczone 150 g ,
- Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (**GLU PSZ, GLU ŻYT,**), Masło extra 82% 10 g (**MLE,**), Twarożek 100 g (**MLE,**), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml , 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,**), Szyńka szkolna- wp. parzona 30 g (**GLU PSZ, SOJ, MLE,**), Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2442.92 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; Węglowodany ogółem: 339.17 g; W tym cukry: 56.35 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 10.32 g; WW: 30.96 Por; : 18.93 %; : 50.75 %; Ener. z T: 27.64 %; Ener. z Bł.: 2.4 %; K: 4354.27 mg;