

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### 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-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml, Chrzan 10 g (MLE, SO2,),

Obiad: Pomidorowa z ryżem \* 400 ml (MLE, SEL,), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Surówka Colesław b/c 130 g (JAJ, GOR,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 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,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2300.02 kcal; B: 103.51 g; T: 66.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 336.14 g; W tym cukry: 66.12 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.06 g; WW: 30.72 Por; Ener. z B: 18 %; Ener. z W: 53.08 %; Ener. z T: 25.97 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3591 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA II Łatwo strawna

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 2197.93 kcal; B: 111.01 g; T: 52.3 g; Kw. tł. nasy.: 22.89 g; W: 328.63 g; W tym cukry: 61.74 g; Bł.: 18.66 g; Sól: 9.04 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 20.2 %; Ener. z W: 56.41 %; Ener. z T: 21.41 %; Ener. z Bł.: 1.7 %; K: 3295.23 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 jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek 100 g (MLE,), mielona Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### 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), mielona Szyunka szkolna-wp. parzona 50 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

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

Wartości odżywcze: E: 2314.28 kcal; B: 107.18 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 330.64 g; W tym cukry: 62.64 g; Bł.: 16.28 g; Sól: 8.47 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 54.33 %; Ener. z T: 25.37 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3210.06 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), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Baton szynkowy z kurczątką 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml,

II ŚN: Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Szyunka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLUPSZ, SOJ, MLE), Pomidor 50 g, Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem brązowym (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka Coleslaw b/c 130 g (JAJ, GOR), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 60 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

PD: Maślanka 150 ml (MLE), Płatki owsiane 10 g (GLU OW),

Kolacja: Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 10 g (MLE), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml,

PN: Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (GLUPSZ, GLU ŻYT), Masło extra 82% 5 g (MLE), Hummus z ciecierzycy 50 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2209 kcal; B: 112.65 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 306.39 g; W tym cukry: 53.14 g; Bł.: 41.6 g; Sól: 9.39 g; WW: 26.72 Por; Ener. z B: 20.4 %; Ener. z W: 47.95 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 4465.89 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA VI Niskośluszczowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Baton szynkowy z kurczątką 40 g, Pomidor b/skórki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL), 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), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2257.44 kcal; B: 110.43 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 335.02 g; W tym cukry: 67.8 g; Bł.: 22.75 g; Sól: 8.88 g; WW: 31.29 Por; Ener. z B: 19.57 %; Ener. z W: 55.33 %; Ener. z T: 23.2 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3704.61 mg;

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE), Baton szynkowy z kurcząt 30 g, Miód (25g) 1 szt, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Kopytka ziemniaczane \* 300 g (GLUPSZ, JAJ), Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Surówka Colesław b/c 130 g (JAJ, GOR), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Paluszki ziemniaczane 300 g (GLUPSZ, JAJ), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 2377.96 kcal; B: 58.08 g; T: 86.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 346.69 g; W tym cukry: 55.02 g; Bł.: 16.95 g; Sól: 4.23 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 9.77 %; Ener. z W: 55.47 %; Ener. z T: 32.83 %; Ener. z Bł.: 1.43 %; K: 2825.97 mg;

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

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 40 g, Pomidor 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 10 g (MLE), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

PN: Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ), Masło extra 82% 5 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Sałata zielona 10 g,

Wartości odżywcze: E: 1971.15 kcal; B: 118.58 g; T: 43.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; W: 282.7 g; W tym cukry: 50.14 g; Bł.: 15.08 g; Sól: 4.83 g; WW: 26.9 Por; Ener. z B: 24.06 %; Ener. z W: 54.31 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.53 %; K: 3684.51 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 40 g, Jabłko pieczone 150 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez glutenu, mleka) 400 ml (SEL), Schab gotowany 80 g, Sos własny (bez glutenu) 80 ml, Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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 eksresowa z cytryną 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: 1860.34 kcal; B: 83.93 g; T: 43.9 g; Kw. tł. nasy.: 9.59 g; W: 283.76 g; W tym cukry: 49.8 g; Bł.: 12.85 g; Sól: 2.1 g; WW: 27.15 Por; Ener. z B: 18.05 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 21.24 %; Ener. z Bł.: 1.38 %; K: 3408.18 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S5 Płynna/Sonda

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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Sonda jarzynowa S5 400 g (JAJ, MLE, SEL, \_),

Wartości odżywcze: E: 2554.01 kcal; B: 118.56 g; T: 116.36 g; Kw. tł. nasy.: 61.04 g; W: 268.7 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 20.79 g; Sól: 2.69 g; WW: 24.71 Por; Ener. z B: 18.57 %; Ener. z W: 38.83 %; Ener. z T: 41 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 5408.55 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S5/V Płynna b/ml/Sonda b/ml

Śniadanie: Herbata czarna eksresowa z cytryną 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 eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Sonda jarzynowa S5 b/ml 400 g (JAJ, SEL, \_),

Wartości odżywcze: E: 2509.91 kcal; B: 127.67 g; T: 103.77 g; Kw. tł. nasy.: 16.2 g; W: 281.25 g; W tym cukry: 52.08 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 2.48 g; WW: 25.02 Por; Ener. z B: 20.35 %; Ener. z W: 40.24 %; Ener. z T: 37.21 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 5755.39 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE, \_), Chleb pszenno-żytni bez soli 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE, \_), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez soli)\* 400 ml (MLE, SEL, \_), Schab gotowany (bez soli) 80 g , Sos własny (bez soli) 80 ml (GLU PSZ, \_), Ziemniaki (bez soli) 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* (bez soli) 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb pszenno-żytni bez soli 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Filet z kurczaka gotowany (bez soli) 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 1984.05 kcal; B: 114.89 g; T: 49.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 270.4 g; W tym cukry: 60.62 g; Bł.: 10.95 g; Sól: 1.25 g; WW: 26.07 Por; Ener. z B: 23.16 %; Ener. z W: 52.31 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 1.1 %; K: 3588.05 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Śniadanie: Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ, \_), Masło extra 82% 10 g (MLE, \_), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE, \_), Baton szynkowy z kurcząt 30 g , Miód (25g) 1 szt , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA S8 Niskobiałkowa

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 70 g, Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g, Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,), Dżem 40 g, Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 1986.34 kcal; B: 85.41 g; T: 42.8 g; Kw. tł. nasy.: 18.63 g; W: 322.13 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 17.57 g; Sól: 7.58 g; WW: 30.59 Por; Ener. z B: 17.2 %; Ener. z W: 61.33 %; Ener. z T: 19.39 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2826.01 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,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g, Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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,), Filet z kurczaka gotowany 50 g, Banan 150 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 1857.08 kcal; B: 95.43 g; T: 37.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 293.51 g; W tym cukry: 67.51 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 5.63 g; WW: 27.2 Por; Ener. z B: 20.56 %; Ener. z W: 58.27 %; Ener. z T: 18.23 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3757.87 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Niskopurynowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g, Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 2748.55 kcal; B: 113.08 g; T: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; W: 405.68 g; W tym cukry: 61.25 g; Bł.: 25.29 g; Sól: 6.19 g; WW: 38.02 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 55.36 %; Ener. z T: 24.81 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 2390.03 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb pełnoziarnisty 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 40 g, Papryka świeża 80 g, Sałata zielona 20 g, Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Pomidor 50 g, Herbata czarna eksresowa b/c 300 ml,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Ziemniaki 180 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

PD: Maślanka 150 ml (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,), Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2600.94 kcal; B: 129.9 g; T: 68.7 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 375.17 g; W tym cukry: 76.03 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 11.48 g; WW: 35.61 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 54.46 %; Ener. z T: 23.77 %; Ener. z Bł.: 1.62 %; K: 4050.83 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Wegetariańska

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,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml , Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,),

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Pierogi z serem\* 300 g (GLU PSZ, MLE,), Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE,), Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 80 g , Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 2667.27 kcal; B: 109.06 g; T: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; W: 390.76 g; W tym cukry: 63.88 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 6.74 g; WW: 35.96 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 53.95 %; Ener. z T: 25.71 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2030.2 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 40 g , Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb bezglutenowy 100 g , Masło extra 82% 10 g (MLE,), Filet z kurczaka gotowany 50 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 2056.31 kcal; B: 107.09 g; T: 56.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.94 g; W: 278.81 g; W tym cukry: 59.35 g; Bł.: 10.86 g; Sól: 2.65 g; WW: 26.92 Por; Ener. z B: 20.83 %; Ener. z W: 52.12 %; Ener. z T: 24.93 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 3789.77 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 40 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

#### W-wa- PIM MSWiA Bezglutenowa bezmleczna

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny (bez glutenu) 80 ml , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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 , Hummus z ciecierzycy 80 g , Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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: 2001.7 kcal; B: 82.39 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 11.69 g; W: 280.17 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 11.13 g; Sól: 2.45 g; WW: 26.95 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 53.76 %; Ener. z T: 27.19 %; Ener. z Bł.: 1.11 %; K: 3145.45 mg;

#### W-wa- PIM MSWiA Bezmleczna

Śniadanie: Kasza jaglana na wodzie 300 ml , Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Filet z kurczaka gotowany 40 g , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Pomidor 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 300 ml ,

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,), Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g , Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną 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 , Szyńkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 2046.98 kcal; B: 102.77 g; T: 44.44 g; Kw. tł. nasy.: 11.57 g; W: 317.18 g; W tym cukry: 46.36 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 8.14 g; WW: 29.89 Por; Ener. z B: 20.08 %; Ener. z W: 58.3 %; Ener. z T: 19.54 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 3131.31 mg;

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

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,), Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), mielona Baton szynkowy z kurcząt 40 g , Jabłko pieczone 150 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem (bez mleka)\* 400 ml (SEL,), Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 80 g (GLU PSZ,), Ziemniaki puree 180 g (MLE,), Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 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 Szyńka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2360.2 kcal; B: 105.16 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 345.26 g; W tym cukry: 74.88 g; Bł.: 17.4 g; Sól: 8.24 g; WW: 32.89 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 55.56 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3204.66 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,), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Baton szynkowy z kurcząt 20 g , Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem \* 200 ml (MLE, SEL,), Schab gotowany 60 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 250 ml ,

PD: Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE,), Mandarynka 150 g ,

Kolacja: Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,), 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,), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 250 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1774.42 kcal; B: 72.77 g; T: 58.4 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 243.87 g; W tym cukry: 108.23 g; Bł.: 12.85 g; Sól: 3.64 g; WW: 23.25 Por; Ener. z B: 16.4 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 29.62 %; Ener. z Bł.: 1.45 %; K: 2696.22 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,), Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątkiem 20 g , Papryka świeża 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 120 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 100 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Mandarynka 150 g , Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE,),

Kolacja: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ,), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 40 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

PN: Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,), Masło extra 82% 5 g (MLE,), Hummus z ciecierzycy 50 g , Sałata zielona 10 g ,

Wartości odżywcze: E: 1912.13 kcal; B: 79.34 g; T: 66.94 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; W: 252.98 g; W tym cukry: 117.47 g; Bł.: 13.29 g; Sól: 4.05 g; WW: 24.12 Por; Ener. z B: 16.6 %; Ener. z W: 50.14 %; Ener. z T: 31.51 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 2800.5 mg;

#### 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,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątkiem 40 g , Papryka świeża 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna eksresowa z cytryną z/c 300 ml ,

II ŚN: Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt ,

Obiad: Pomidorowa z ryżem \* 300 ml (MLE, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 140 g , Bukiet warzyw gotowanych królewski\* 130 g , Kompot owocowy z jabłkami\* z/c 250 ml ,

PD: Mikołaj czekoladowy 1 szt (MLE,), Mandarynka 150 g ,

## Jadłospisy dla oddziałów

Dla: Kuchnia Warszawa M w dniu: 2023-12-26

### Oddział: W-WA M - PIM MSWiA

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

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 300 ml ,

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

Wartości odżywcze: E: 2236.31 kcal; B: 96.46 g; T: 76.39 g; Kw. tł. nasy.: 41.34 g; W: 297.29 g; W tym cukry: 125.31 g; Bł.: 17.92 g; Sól: 5.93 g; WW: 28.14 Por; Ener. z B: 17.25 %; Ener. z W: 49.97 %; Ener. z T: 30.74 %; Ener. z Bł.: 1.6 %; K: 3268.38 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,), Twarożek 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątką 40 g , Mus z jabłek () b/c 80 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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 ,

Wartości odżywcze: E: 2389.88 kcal; B: 112.18 g; T: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.3 g; W: 360.65 g; W tym cukry: 49.38 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 11.06 g; WW: 33.39 Por; Ener. z B: 18.78 %; Ener. z W: 55.94 %; Ener. z T: 22.89 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3694.29 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,), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,), Baton szynkowy z kurczątką 40 g , Mus z jabłek () b/c 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 300 ml ,

II ŚN: Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Szynka gotowana extra- wp z kawałków mięsa wp. wędzona, parzona z dod. wody, b.ml z poł. kawałków miesa 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,), Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml ,

Obiad: Ziemniaczana \*(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Schab gotowany 80 g , Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki 180 g , Bukiet jarzyn gotowany z olejem\* 130 g (SEL,), Kompot owocowy z jabłkami\* b/c 300 ml ,

PD: Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE,), Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,),

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło extra 82% 10 g (MLE,), Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,), Cukinia pieczona z koncentratem \* 80 g , Sałata zielona 20 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/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: 2401.34 kcal; B: 113.19 g; T: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 362.72 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 27.46 g; Sól: 11.16 g; WW: 33.52 Por; Ener. z B: 18.85 %; Ener. z W: 55.85 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 3792.66 mg;