Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Maliny 100 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik w sosie pietruszkowym 120g/100ml 220 Por (***1, 3, 9***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2865.18 kcal; Białko ogółem: 132.37 g; Tłuszcz 109.84 g; Węglowodany ogółem: 360.85 g; Błonnik pokarmowy: 41.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.76 g; Sód: 2988.53 mg; Potas: 3134.33 mg; Fosfor: 1253.99 mg;		
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik w sosie pietruszkowym 120g/100ml 220 Por (***1, 3, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2727.30 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz 106.32 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.63 g; Sód: 2834.85 mg; Potas: 2493.78 mg; Fosfor: 1174.84 mg;		
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik w sosie pietruszkowym 120g/100ml 220 Por (***1, 3, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Pomidor bez skóry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2566.06 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz 104.08 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 2610.61 mg; Potas: 2397.76 mg; Fosfor: 1123.24 mg;		
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***), Maliny 100 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik w sosie pietruszkowym 120g/100ml 220 Por (***1, 3, 9***), Kasza gryczana 150 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (***9***), Fasolka szparagowa 70 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Pomidor 50 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Szynka z indyka 30 g (***1, 6, 7***), Sałata 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.84 kcal; Białko ogółem: 147.92 g; Tłuszcz 116.50 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; Błonnik pokarmowy: 42.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.79 g; Sód: 3954.22 mg; Potas: 2934.07 mg; Fosfor: 1465.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 1406.84 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 39.86 g; Węglowodany ogółem: 194.83 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.07 g; Sód: 1181.41 mg; Potas: 3287.91 mg; Fosfor: 1072.74 mg;		
niedziela 2024-07-21	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik w sosie pietruszkowym 120g/100ml 220 Por (***1, 3, 9***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kasza gryczana 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***), Kiwi 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***), Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2958.44 kcal; Białko ogółem: 144.01 g; Tłuszcz: 121.96 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Błonnik pokarmowy: 32.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.56 g; Sód: 3134.08 mg; Potas: 3118.93 mg; Fosfor: 1483.49 mg;		

poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ketchup 30 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Rogal maślany 1 szt , Dżem 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2860.97 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 111.80 g; Węglowodany ogółem: 339.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.95 g; Sód: 3929.48 mg; Potas: 2883.41 mg; Fosfor: 757.33 mg;		
poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Ketchup 30 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Rogal maślany 1 szt , Dżem 1 szt ,	Chleb pszenny 50 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2652.87 kcal; Białko ogółem: 117.84 g; Tłuszcz: 99.86 g; Węglowodany ogółem: 329.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.24 g; Sód: 4426.55 mg; Potas: 3961.08 mg; Fosfor: 716.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Rogal maślany 1 szt , Dżem 1 szt ,	Chleb pszenny 50 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.97 kcal; Białko ogółem: 117.30 g; Tłuszcz: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 323.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; Sód: 4137.95 mg; Potas: 3860.58 mg; Fosfor: 698.74 mg;		
poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Mizeria z jogurtem 120 g (***7***), Buraczki na ciepło 60 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Nektarynki 100 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet z indyka 30 g (***1***), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2711.37 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 123.39 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.21 g; Sód: 4241.34 mg; Potas: 2979.78 mg; Fosfor: 992.31 mg;		
poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1488.06 kcal; Białko ogółem: 92.07 g; Tłuszcz: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 176.99 g; Błonnik pokarmowy: 13.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.12 g; Sód: 1903.19 mg; Potas: 2467.30 mg; Fosfor: 1214.87 mg;		
poniedziałek 2024-07-22	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Ketchup 30 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Dżem 1 szt , Rogal maślany 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 50 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2842.67 kcal; Białko ogółem: 125.87 g; Tłuszcz: 110.00 g; Węglowodany ogółem: 335.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; Sód: 3767.63 mg; Potas: 2840.16 mg; Fosfor: 750.28 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Hummus 80 g (***11***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Sałata mix 20 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Morszczuk smażony w panierce 120 g (***1, 3***), Ryż na sypko 180 g , Kapusta kiszona 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2672.61 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g; Sód: 3395.69 mg; Potas: 3549.79 mg; Fosfor: 1222.22 mg;		
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Pasta warzywna 80 g , Sałata mix 20 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Morszczuk gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1, 7***), Ryż na sypko 180 g , Szpinak 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2201.98 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; Sód: 3295.14 mg; Potas: 4214.62 mg; Fosfor: 1285.45 mg;		
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Pasta warzywna 80 g , Sałata mix 20 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Morszczuk gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1, 7***), Szpinak 150 g (***1***), Ryż na sypko 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2201.98 kcal; Białko ogółem: 91.08 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 311.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.93 g; Sód: 3295.14 mg; Potas: 4214.62 mg; Fosfor: 1285.45 mg;		
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Maślanka naturalna 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 15 g , Pierś drobiowa gotowana 50 g , Hummus 80 g (***11***), Sałata mix 20 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Morszczuk gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1, 7***), Ryż brązowy 150 g , Kapusta kiszona 120 g , Szpinak 60 g (***1, 10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Twarożek 30 g (***7***), Masło 10 g (***7***), Pomidor 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2449.82 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 88.08 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; Błonnik pokarmowy: 47.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.15 g; Sód: 3859.48 mg; Potas: 3671.81 mg; Fosfor: 1290.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1390.90 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz: 43.45 g; Węglowodany ogółem: 186.14 g; Błonnik pokarmowy: 18.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.95 g; Sód: 1179.15 mg; Potas: 4364.05 mg; Fosfor: 1090.81 mg;		
wtorek 2024-07-23	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Hummus 80 g (***11***), Sałata mix 20 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Morszczuk smażony w panierce 120 g (***1, 3***), Kapusta kiszona 150 g , Ryż na sypko 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2672.61 kcal; Białko ogółem: 102.30 g; Tłuszcz: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 364.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.78 g; Sód: 3395.69 mg; Potas: 3549.79 mg; Fosfor: 1222.22 mg;		
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser żółty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Nektarynki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2821.66 kcal; Białko ogółem: 142.63 g; Tłuszcz 107.10 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.76 g; Sód: 3739.70 mg; Potas: 4402.35 mg; Fosfor: 1350.47 mg;		
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.03 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g; Sód: 2938.12 mg; Potas: 4825.67 mg; Fosfor: 1252.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2459.03 kcal; Białko ogółem: 127.86 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 313.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g; Sód: 2938.12 mg; Potas: 4825.67 mg; Fosfor: 1252.53 mg;		
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser żółty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***), Jabłko 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z młodej kapusty 120 g , Szpinak 60 g (***1, 10***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Nektarynki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Masło 10 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2495.57 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 95.49 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Sód: 3423.21 mg; Potas: 4256.68 mg; Fosfor: 1500.51 mg;		
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1227.87 kcal; Białko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz: 22.97 g; Węglowodany ogółem: 172.59 g; Błonnik pokarmowy: 13.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.98 g; Sód: 1037.53 mg; Potas: 1561.60 mg; Fosfor: 707.94 mg;		
środa 2024-07-24	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser żółty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***), Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Nektarynki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 2 szt (***3***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3033.06 kcal; Białko ogółem: 156.73 g; Tłuszcz: 116.12 g; Węglowodany ogółem: 343.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.76 g; Sód: 3830.30 mg; Potas: 4482.15 mg; Fosfor: 1472.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9, 10***), Ryż z jabłkami 200/200g b/c 400 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***), Pomarańcza 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2841.97 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 400.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.97 g; Sód: 2995.80 mg; Potas: 2823.93 mg; Fosfor: 1273.66 mg;		
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9, 10***), Ryż z jabłkami 200/200g b/c 400 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***), Banan 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2716.07 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 2870.23 mg; Potas: 3316.97 mg; Fosfor: 1251.06 mg;		
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9, 10***), Ryż z jabłkami 200/200g b/c 400 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***), Banan 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2716.07 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 73.11 g; Węglowodany ogółem: 417.65 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.18 g; Sód: 2870.23 mg; Potas: 3316.97 mg; Fosfor: 1251.06 mg;		
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Maliny 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9, 10***), Ryż brązowy z jagodami bez cukru 400 g (***7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Pomarańcza 1 szt , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Brokuły 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Masło 10 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2656.86 kcal; Białko ogółem: 119.27 g; Tłuszcz: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Błonnik pokarmowy: 44.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.38 g; Sód: 3355.40 mg; Potas: 2640.43 mg; Fosfor: 1213.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1284.82 kcal; Białko ogółem: 68.41 g; Tłuszcz: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 178.54 g; Błonnik pokarmowy: 11.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.95 g; Sód: 1046.50 mg; Potas: 1396.84 mg; Fosfor: 710.34 mg;		
czwartek 2024-07-25	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9, 10***), Ryż z jabłkami 200/200g b/c 400 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***), Pomarańcza 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2875.37 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 76.38 g; Węglowodany ogółem: 446.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.15 g; Sód: 3021.67 mg; Potas: 2954.32 mg; Fosfor: 1169.76 mg;		
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Kopytka 180 g (***1***), Sos pieczarkowy 100 g (***1, 7***), Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Arbuz 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2644.99 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz 100.83 g; Węglowodany ogółem: 329.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.93 g; Sód: 2207.57 mg; Potas: 3436.94 mg; Fosfor: 1204.13 mg;		
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Kopytka 180 g (***1***), Sos szpinakowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus brzoskwiniowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.58 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 2123.12 mg; Potas: 4022.28 mg; Fosfor: 1194.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Kopytka 180 g (***1***), Sos szpinakowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus brzoskwiniowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.58 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 85.55 g; Węglowodany ogółem: 339.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 2123.12 mg; Potas: 4022.28 mg; Fosfor: 1194.85 mg;		
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Rzodkiewka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sałata z pomidorami i ciecierzycą 120 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Kopytka 180 g (***1***), Sos pieczarkowy 100 g (***1, 7***), Mix sałat z sosem winegret 80 g , Bukiet warzyw 70 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Brzoskwinia 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Twarożek 30 g (***7***), Masło 10 g (***7***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2618.92 kcal; Białko ogółem: 131.12 g; Tłuszcz: 102.37 g; Węglowodany ogółem: 302.02 g; Błonnik pokarmowy: 41.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.22 g; Sód: 2359.02 mg; Potas: 4233.95 mg; Fosfor: 1668.18 mg;		
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus brzoskwiniowy 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1447.35 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 15.02 g; Węglowodany ogółem: 246.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.45 g; Sód: 1303.65 mg; Potas: 5314.70 mg; Fosfor: 1495.56 mg;		
piątek 2024-07-26	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***), Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Kopytka 180 g (***1***), Sos pieczarkowy 100 g (***1, 7***), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Arbuz 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2886.52 kcal; Białko ogółem: 139.66 g; Tłuszcz: 103.61 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 2210.86 mg; Potas: 4187.47 mg; Fosfor: 1464.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 30 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (***10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),
Wartości odżywcze: Energia : 2720.69 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 318.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g; Sód: 3805.72 mg; Potas: 4344.43 mg; Fosfor: 1699.97 mg;		
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 30 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),
Wartości odżywcze: Energia : 2610.97 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 2958.81 mg; Potas: 3987.50 mg; Fosfor: 1691.28 mg;		
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 30 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Roszponka 10 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),
Wartości odżywcze: Energia : 2610.97 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 96.69 g; Węglowodany ogółem: 308.78 g; Błonnik pokarmowy: 16.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 2958.81 mg; Potas: 3987.50 mg; Fosfor: 1691.28 mg;		
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 80 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (***10***), Dynia na ciepło 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynka z indyka 30 g (***1, 6, 7***), Kalafior na parze 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2820.43 kcal; Białko ogółem: 155.33 g; Tłuszcz: 132.46 g; Węglowodany ogółem: 255.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.51 g; Sód: 4265.55 mg; Potas: 4005.20 mg; Fosfor: 2199.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Nektarynki 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1169.35 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 152.98 g; Błonnik pokarmowy: 13.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.38 g; Sód: 1150.00 mg; Potas: 3525.95 mg; Fosfor: 1026.71 mg;		
sobota 2024-07-27	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (***10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynka z indyka 30 g (***1, 6, 7***), Kalafior na parze 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),
Wartości odżywcze: Energia : 2681.69 kcal; Białko ogółem: 141.99 g; Tłuszcz: 106.83 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g; Błonnik pokarmowy: 23.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; Sód: 4225.72 mg; Potas: 4344.43 mg; Fosfor: 1699.97 mg;		
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pasta z zielonego groszku 80 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Gruszka 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 30 g , Serek fromage 80 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2607.82 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 325.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.05 g; Sód: 3391.49 mg; Potas: 3568.32 mg; Fosfor: 894.49 mg;		
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 30 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 30 g , Serek fromage 80 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2428.89 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 313.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; Sód: 3455.21 mg; Potas: 4434.10 mg; Fosfor: 999.77 mg;		
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 30 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 30 g , Ser biały 80 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2342.59 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 315.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.14 g; Sód: 3505.51 mg; Potas: 4530.15 mg; Fosfor: 1192.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 80 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pasta z zielonego groszku 80 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Gruszka 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 30 g , Serek fromage 80 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2427.57 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 276.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Sód: 2930.12 mg; Potas: 2604.38 mg; Fosfor: 857.59 mg;		
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z zacierką + mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1400.59 kcal; Białko ogółem: 65.90 g; Tłuszcz: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 193.92 g; Błonnik pokarmowy: 12.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.67 g; Sód: 722.36 mg; Potas: 2909.16 mg; Fosfor: 1048.56 mg;		
niedziela 2024-07-28	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Pasta z zielonego groszku 80 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Gruszka 100 g , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 30 g , Serek fromage 80 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2787.22 kcal; Białko ogółem: 148.15 g; Tłuszcz: 98.83 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 3476.24 mg; Potas: 3648.12 mg; Fosfor: 1016.89 mg;		

poniedziałek 2024-07-29	Dieta: MSWIA PODSTAWOWA	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (***1***), Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z makreli 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2841.56 kcal; Białko ogółem: 134.16 g; Tłuszcz: 115.17 g; Węglowodany ogółem: 325.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.32 g; Sód: 4609.77 mg; Potas: 3312.50 mg; Fosfor: 980.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa ryżowa 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2541.99 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 2918.32 mg; Potas: 2669.91 mg; Fosfor: 1053.93 mg;		
poniedziałek 2024-07-29	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa ryżowa 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2541.99 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Tłuszcz: 92.92 g; Węglowodany ogółem: 312.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 2918.32 mg; Potas: 2669.91 mg; Fosfor: 1053.93 mg;		
poniedziałek 2024-07-29	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Maślanka naturalna 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (***1***), Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z makreli 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Pomidor 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2698.91 kcal; Białko ogółem: 130.68 g; Tłuszcz 127.88 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 4821.17 mg; Potas: 3164.00 mg; Fosfor: 1193.37 mg;		
poniedziałek 2024-07-29	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa szpinakowo brokułowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1161.85 kcal; Białko ogółem: 59.12 g; Tłuszcz: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 156.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.24 g; Sód: 981.12 mg; Potas: 1687.04 mg; Fosfor: 599.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-29	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (***1***), Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z makreli 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 3006.06 kcal; Białko ogółem: 139.24 g; Tłuszcz: 137.10 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; Błonnik pokarmowy: 29.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.29 g; Sód: 4610.73 mg; Potas: 3454.70 mg; Fosfor: 1080.01 mg;		
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Pierogi z mięsem 350 g (***1, 6***), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2778.64 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 366.18 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.80 g; Sód: 3277.16 mg; Potas: 2624.91 mg; Fosfor: 1094.15 mg;		
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Pierogi z mięsem 350 g (***1, 6***), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2560.00 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 3314.91 mg; Potas: 3559.40 mg; Fosfor: 1346.95 mg;		
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Pierogi z mięsem 350 g (***1, 6***), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2560.00 kcal; Białko ogółem: 110.61 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 351.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.68 g; Sód: 3314.91 mg; Potas: 3559.40 mg; Fosfor: 1346.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Hummus 80 g (***11***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***), Maliny 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Pierogi z mięsem 350 g (***1, 6***), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 120 g , Brokuły 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2929.45 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz: 118.04 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g; Błonnik pokarmowy: 48.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.95 g; Sód: 3968.63 mg; Potas: 3097.86 mg; Fosfor: 1486.87 mg;		
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1332.76 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz: 31.64 g; Węglowodany ogółem: 182.70 g; Błonnik pokarmowy: 15.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.21 g; Sód: 1163.79 mg; Potas: 3287.75 mg; Fosfor: 1029.20 mg;		
wtorek 2024-07-30	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Pierogi z mięsem 350 g (***1, 6***), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 150 g (***7***), Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2837.84 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 373.70 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.34 g; Sód: 3373.16 mg; Potas: 2864.91 mg; Fosfor: 1222.15 mg;		

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace gluten ,
2 - Skorupiaki i pochodne,
3 - Jaja i pochodne,
4 - Ryby i pochodne,
5 - Orzeszki ziemne i pochodne,
6 - Soja i pochodne,
7 - Mleko i pochodne,
8 - Orzechy,
9 - Seler i pochodne,
10 - Gorczyca i pochodne,
11 - Nasiona sezamu i pochodne,
12 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
13 - Łubin i pochodne,
14 - Mięczaki i pochodne,