Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2919.07 kcal; Białko ogółem: 127.49 g; Tłuszcz 109.66 g; Węglowodany ogółem: 365.61 g; Błonnik pokarmowy: 35.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.80 g; Sód: 3110.21 mg; Potas: 3924.18 mg; Fosfor: 1413.49 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2623.02 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 3008.02 mg; Potas: 4166.15 mg; Fosfor: 1419.95 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2623.02 kcal; Białko ogółem: 116.52 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 3008.02 mg; Potas: 4166.15 mg; Fosfor: 1419.95 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Maślanka naturalna 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 80 g , Fasolka szparagowa 70 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***), Maliny 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet z indyka 30 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2878.27 kcal; Białko ogółem: 133.69 g; Tłuszcz 118.34 g; Węglowodany ogółem: 331.17 g; Błonnik pokarmowy: 48.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86 g; Sód: 3876.96 mg; Potas: 3923.58 mg; Fosfor: 1519.01 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 1490.21 kcal; Białko ogółem: 83.60 g; Tłuszcz: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 198.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 1268.54 mg; Potas: 3670.40 mg; Fosfor: 1270.55 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 100 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2632.32 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 93.95 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.73 g; Sód: 3107.02 mg; Potas: 4366.10 mg; Fosfor: 1565.00 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2514.61 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 85.34 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.19 g; Sód: 3495.45 mg; Potas: 4179.12 mg; Fosfor: 1254.70 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Płatki owsiane na wywarze 250 g (***1, 9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2493.72 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 79.31 g; Węglowodany ogółem: 350.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.01 g; Sód: 3027.86 mg; Potas: 3358.78 mg; Fosfor: 928.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza kukurydziana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Ziemniaki 180 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 100 g (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2370.25 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 64.57 g; Węglowodany ogółem: 346.01 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.23 g; Sód: 4129.40 mg; Potas: 5669.64 mg; Fosfor: 1385.70 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Maślanka naturalna 150 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarz.bez glutenu 120/100g 220 g (***9***), Kasza gryczana 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2342.76 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 103.25 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; Błonnik pokarmowy: 27.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 3830.59 mg; Potas: 3818.30 mg; Fosfor: 1102.69 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Płatki owsiane na wywarze 250 g (***1, 9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Żurek z ziemniakami bezmleczny 350 g (***1, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Miód 25 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2518.90 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz: 83.88 g; Węglowodany ogółem: 347.51 g; Błonnik pokarmowy: 38.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.58 g; Sód: 4811.25 mg; Potas: 2978.00 mg; Fosfor: 884.38 mg;		
środa 2024-07-31	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Wędlina roślinna 40 g (***1, 6***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Żurek z ziemniakami wege 350 g (***1, 7, 9***), Kaszotto z warzywami 300 g (***1, 9***), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2532.97 kcal; Białko ogółem: 91.07 g; Tłuszcz: 87.15 g; Węglowodany ogółem: 355.32 g; Błonnik pokarmowy: 39.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.65 g; Sód: 2562.73 mg; Potas: 3955.08 mg; Fosfor: 1251.99 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 3017.30 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 132.43 g; Węglowodany ogółem: 343.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.07 g; Sód: 2154.30 mg; Potas: 4667.03 mg; Fosfor: 1432.25 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Sos pomidorowy 100 g (***1***), Dynia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2563.17 kcal; Białko ogółem: 111.42 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 335.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.58 g; Sód: 2840.01 mg; Potas: 3784.10 mg; Fosfor: 1267.22 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Sos pomidorowy 100 g (***1***), Dynia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2414.37 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 72.91 g; Węglowodany ogółem: 334.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.58 g; Sód: 2837.61 mg; Potas: 3779.10 mg; Fosfor: 1264.82 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (***9***), Dynia na ciepło 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 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***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3078.85 kcal; Białko ogółem: 128.00 g; Tłuszcz: 125.28 g; Węglowodany ogółem: 373.66 g; Błonnik pokarmowy: 43.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.72 g; Sód: 2953.15 mg; Potas: 4635.98 mg; Fosfor: 1512.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa koperkowa z ziem.+mięso 500 ml (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1471.31 kcal; Białko ogółem: 86.25 g; Tłuszcz: 48.48 g; Węglowodany ogółem: 177.54 g; Błonnik pokarmowy: 13.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Sód: 1718.51 mg; Potas: 3295.34 mg; Fosfor: 1245.53 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Sos pomidorowy 100 g (***1***), Dynia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g , Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2823.17 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 95.81 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.88 g; Sód: 2906.01 mg; Potas: 3784.10 mg; Fosfor: 1267.22 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Sos jarzynowy bezmleczny 100 g , Dynia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2314.37 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 68.06 g; Węglowodany ogółem: 327.33 g; Błonnik pokarmowy: 22.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.22 g; Sód: 2774.76 mg; Potas: 3650.02 mg; Fosfor: 1161.68 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 10 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 60 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2966.70 kcal; Białko ogółem: 129.74 g; Tłuszcz: 131.91 g; Węglowodany ogółem: 338.14 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.56 g; Sód: 2054.20 mg; Potas: 4540.88 mg; Fosfor: 1290.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza jaglana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 100 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2570.98 kcal; Białko ogółem: 135.40 g; Tłuszcz: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 3146.11 mg; Potas: 5344.63 mg; Fosfor: 1561.24 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami bez glutenu 350 g (***9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Sos pomidorowy bez glutenu 100 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2405.06 kcal; Białko ogółem: 96.89 g; Tłuszcz 116.07 g; Węglowodany ogółem: 252.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.77 g; Sód: 3486.44 mg; Potas: 4022.81 mg; Fosfor: 1186.82 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rama z omega3 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami bezmleczna 350 g (***9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok owocowy 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2594.69 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz 101.14 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.36 g; Sód: 1933.90 mg; Potas: 4236.12 mg; Fosfor: 1171.19 mg;		
czwartek 2024-08-01	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), wędlina roślinna 30 g (***1, 6***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Nektarynki 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami wege 350 g (***1, 7, 9***), Risotto jarskie 350 g (***9***), Sos pomidorowy 100 g (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z tofu 75 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2745.57 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz 114.19 g; Węglowodany ogółem: 351.79 g; Błonnik pokarmowy: 44.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 2634.81 mg; Potas: 3741.92 mg; Fosfor: 1041.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser żołty 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2682.71 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 62.36 g; Węglowodany ogółem: 439.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.96 g; Sód: 2792.99 mg; Potas: 2732.51 mg; Fosfor: 867.47 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2603.21 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.01 g; Sód: 2462.09 mg; Potas: 3395.31 mg; Fosfor: 1150.97 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2603.21 kcal; Białko ogółem: 90.72 g; Tłuszcz: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 419.80 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.01 g; Sód: 2462.09 mg; Potas: 3395.31 mg; Fosfor: 1150.97 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser żołty 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Masło 10 g (***7***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2899.16 kcal; Białko ogółem: 130.75 g; Tłuszcz: 79.40 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; Sód: 2690.04 mg; Potas: 2789.06 mg; Fosfor: 1239.97 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1136.46 kcal; Białko ogółem: 68.95 g; Tłuszcz: 9.89 g; Węglowodany ogółem: 193.99 g; Błonnik pokarmowy: 15.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.84 g; Sód: 1038.69 mg; Potas: 2601.35 mg; Fosfor: 812.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2765.71 kcal; Białko ogółem: 128.61 g; Tłuszcz: 66.12 g; Węglowodany ogółem: 419.87 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; Sód: 2596.74 mg; Potas: 3904.81 mg; Fosfor: 1446.97 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2474.37 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 408.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.03 g; Sód: 2348.23 mg; Potas: 2965.96 mg; Fosfor: 965.56 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 10 g , Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2354.01 kcal; Białko ogółem: 96.91 g; Tłuszcz: 39.93 g; Węglowodany ogółem: 403.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.18 g; Sód: 2396.89 mg; Potas: 2449.01 mg; Fosfor: 607.35 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Ryż na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 100 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa brokułowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Szpinak 120 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2303.42 kcal; Białko ogółem: 132.63 g; Tłuszcz: 60.57 g; Węglowodany ogółem: 314.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.77 g; Sód: 3217.72 mg; Potas: 4945.39 mg; Fosfor: 1427.59 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka bez glutenu 350 g (***9***), Makaron z brzoskwinią bez glutenu 400 g , Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2041.84 kcal; Białko ogółem: 61.43 g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 304.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.19 g; Sód: 3093.78 mg; Potas: 2857.93 mg; Fosfor: 874.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Ryż na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Dżem 2 szt , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka bezmleczna 350 g (***9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Filet drobiowy gotowany 80 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2520.85 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 39.75 g; Węglowodany ogółem: 455.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.79 g; Sód: 2956.31 mg; Potas: 2584.05 mg; Fosfor: 519.62 mg;		
piątek 2024-08-02	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Wędlina roślinna 50 g (***1, 6***), Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa botwinka wege 350 g (***1, 7, 9***), Pyzy z jagodami 350 g (***1***), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2572.11 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 440.46 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.80 g; Sód: 2147.89 mg; Potas: 2741.51 mg; Fosfor: 780.77 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2780.34 kcal; Białko ogółem: 136.16 g; Tłuszcz 117.42 g; Węglowodany ogółem: 303.81 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2700.74 mg; Potas: 4677.65 mg; Fosfor: 1243.85 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2478.59 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Sód: 2506.39 mg; Potas: 4590.99 mg; Fosfor: 1191.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2478.59 kcal; Białko ogółem: 128.11 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 268.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Sód: 2506.39 mg; Potas: 4590.99 mg; Fosfor: 1191.54 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Maliny 100 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Gruszka 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 marchewki i selera 100 g (***9***), Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Chleb graham 90 g (***1***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Masło 10 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2684.61 kcal; Białko ogółem: 132.88 g; Tłuszcz: 111.14 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.68 g; Sód: 2841.00 mg; Potas: 4305.16 mg; Fosfor: 1510.00 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1371.46 kcal; Białko ogółem: 90.43 g; Tłuszcz: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 172.06 g; Błonnik pokarmowy: 14.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.12 g; Sód: 1144.79 mg; Potas: 3100.05 mg; Fosfor: 900.50 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2573.09 kcal; Białko ogółem: 134.56 g; Tłuszcz: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 276.80 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Sód: 2600.89 mg; Potas: 4890.99 mg; Fosfor: 1374.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), 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:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2349.33 kcal; Białko ogółem: 116.23 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; Sód: 3070.53 mg; Potas: 4115.78 mg; Fosfor: 929.39 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2465.41 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 96.94 g; Węglowodany ogółem: 283.73 g; Błonnik pokarmowy: 37.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.70 g; Sód: 2266.14 mg; Potas: 4256.30 mg; Fosfor: 880.30 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Makaron na mleku 300 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Marchewka gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta serowo-ziołowa 100 g (***7***), Buraczki gotowane rozdrobnione 50 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2503.16 kcal; Białko ogółem: 115.78 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 320.53 g; Błonnik pokarmowy: 24.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Sód: 3689.69 mg; Potas: 5319.21 mg; Fosfor: 1517.71 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska bez glutenu 80 g (***3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g bez glutenu 150 g (***9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2145.39 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 221.57 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.89 g; Sód: 4084.53 mg; Potas: 4666.91 mg; Fosfor: 1079.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Sok owocowo-warzywny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Pasta z białek jaja i koperku 50 g (***3***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa barszcz biały bezmleczny 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus brzoskwiniowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2553.20 kcal; Białko ogółem: 119.47 g; Tłuszcz: 89.85 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.98 g; Sód: 2739.09 mg; Potas: 4463.81 mg; Fosfor: 1043.15 mg;		
sobota 2024-08-03	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 50 g (***3***), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Maliny 100 g ,	Zupa barszcz biały wege 350 g (***1, 7, 9***), Placki ziemniaczane 300 g (***1***), Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Jajko gotowane 2 szt (***3***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2959.90 kcal; Białko ogółem: 123.20 g; Tłuszcz: 128.51 g; Węglowodany ogółem: 336.94 g; Błonnik pokarmowy: 39.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.97 g; Sód: 2977.37 mg; Potas: 5282.87 mg; Fosfor: 1651.90 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2653.66 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Tłuszcz: 93.42 g; Węglowodany ogółem: 333.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Sód: 2178.27 mg; Potas: 2724.84 mg; Fosfor: 1212.11 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2489.36 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Sód: 2087.08 mg; Potas: 3107.94 mg; Fosfor: 1446.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2489.36 kcal; Białko ogółem: 118.44 g; Tłuszcz: 81.82 g; Węglowodany ogółem: 327.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.05 g; Sód: 2087.08 mg; Potas: 3107.94 mg; Fosfor: 1446.07 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (***7***), Dynia na ciepło 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***), 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 : 2572.97 kcal; Białko ogółem: 129.38 g; Tłuszcz: 109.88 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Sód: 3430.97 mg; Potas: 2294.75 mg; Fosfor: 1087.13 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1173.01 kcal; Białko ogółem: 60.50 g; Tłuszcz: 36.38 g; Węglowodany ogółem: 156.73 g; Błonnik pokarmowy: 8.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.45 g; Sód: 857.19 mg; Potas: 1423.05 mg; Fosfor: 814.76 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2617.36 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 85.02 g; Węglowodany ogółem: 345.83 g; Błonnik pokarmowy: 15.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Sód: 2093.08 mg; Potas: 3107.94 mg; Fosfor: 1446.07 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2353.61 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 314.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; Sód: 1998.43 mg; Potas: 2510.09 mg; Fosfor: 1212.42 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Kasza jaglana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2298.91 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz: 69.28 g; Węglowodany ogółem: 316.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.88 g; Sód: 2461.57 mg; Potas: 2151.64 mg; Fosfor: 950.89 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza jaglana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa makaronowa 350 g (***9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Dynia na ciepło 150 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2401.42 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 72.63 g; Węglowodany ogółem: 322.12 g; Błonnik pokarmowy: 18.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.74 g; Sód: 3416.67 mg; Potas: 4407.84 mg; Fosfor: 1711.90 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Zupa rosół z makaronem bezglutenu 350 g (***9***), Potrawka drobiowa bez glutenu 180 g (***9***), Ryż biały 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb bezglutenowy 90 g , 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 , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2236.17 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 2428.52 mg; Potas: 2466.93 mg; Fosfor: 1013.31 mg;		
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Kasza jaglana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (***4***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2280.56 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 329.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.99 g; Sód: 3172.73 mg; Potas: 1613.17 mg; Fosfor: 643.77 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-04	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Brzoskwinia 100 g ,	Bulion warzywny z makaronem 350 g (***1, 9, 10***), Kotlecik sojowy 3 szt (***1, 3, 6***), Ryż biały 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z tofu 75 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Rukola 5 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2372.86 kcal; Białko ogółem: 79.68 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.32 g; Sód: 2267.88 mg; Potas: 2155.30 mg; Fosfor: 933.53 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2795.01 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 103.17 g; Węglowodany ogółem: 358.18 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.30 g; Sód: 3421.21 mg; Potas: 4389.04 mg; Fosfor: 896.57 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 80 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.92 kcal; Białko ogółem: 103.88 g; Tłuszcz: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 346.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 4114.12 mg; Potas: 4885.29 mg; Fosfor: 1031.20 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 80 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2369.97 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 85.18 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.56 g; Sód: 3969.82 mg; Potas: 4835.04 mg; Fosfor: 1022.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 120 g (***7***), Kalafior na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 200 g (***7***), Maliny 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Ser biały 30 g (***7***), Masło 10 g (***7***), Pomidor 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2640.14 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz: 101.98 g; Węglowodany ogółem: 328.02 g; Błonnik pokarmowy: 50.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.69 g; Sód: 3243.83 mg; Potas: 4400.67 mg; Fosfor: 1295.61 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa selerowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1473.91 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 194.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g; Sód: 1377.89 mg; Potas: 4703.10 mg; Fosfor: 1323.00 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 80 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2533.42 kcal; Białko ogółem: 116.56 g; Tłuszcz: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 339.16 g; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.69 g; Sód: 4174.28 mg; Potas: 4885.29 mg; Fosfor: 1031.20 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 80 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa selerowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2224.27 kcal; Białko ogółem: 92.84 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 336.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.98 g; Sód: 3781.38 mg; Potas: 4186.12 mg; Fosfor: 696.47 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.91 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 348.24 g; Błonnik pokarmowy: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.72 g; Sód: 3329.56 mg; Potas: 4035.79 mg; Fosfor: 702.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza kukurydziana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 100 g (***9***), Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa selerowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Marchewka gotowana 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Chleb pszenny 80 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta brokułowa 100 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2200.88 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 335.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.40 g; Sód: 3557.90 mg; Potas: 6748.48 mg; Fosfor: 1527.37 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa selerowa bez glutenu 350 g (***9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym bez glutenu 100/50g 150 g (***9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2287.62 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 262.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.39 g; Sód: 4295.05 mg; Potas: 3974.54 mg; Fosfor: 648.76 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Sok owocowo-warzywny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa selerowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Filet drobiowy gotowany 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2528.97 kcal; Białko ogółem: 106.72 g; Tłuszcz: 85.93 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; Błonnik pokarmowy: 40.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.88 g; Sód: 3246.03 mg; Potas: 3972.89 mg; Fosfor: 653.91 mg;		
poniedziałek 2024-08-05	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki sojowe 2 szt (***1, 6***), Hummus 80 g (***11***), Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), Ketchup 15 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa selerowa wege 350 g (***1, 7, 9***), Pieczony stek z kalafiora z serem 170 g (***7***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Wędlina roślinna 80 g (***1, 6***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2765.87 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz: 116.38 g; Węglowodany ogółem: 344.96 g; Błonnik pokarmowy: 52.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Sód: 4165.28 mg; Potas: 4626.94 mg; Fosfor: 991.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza kukurydziana 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 , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2698.95 kcal; Białko ogółem: 134.33 g; Tłuszcz 101.47 g; Węglowodany ogółem: 315.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Sód: 2817.81 mg; Potas: 3937.68 mg; Fosfor: 1488.06 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza kukurydziana 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 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2704.88 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz 100.26 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; Sód: 2595.50 mg; Potas: 4651.65 mg; Fosfor: 1604.27 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza kukurydziana 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 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Roszponka 10 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2704.88 kcal; Białko ogółem: 131.68 g; Tłuszcz 100.26 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; Sód: 2595.50 mg; Potas: 4651.65 mg; Fosfor: 1604.27 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 80 g (***1***), Masło 15 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Sałata 20 g , Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Bukiet warzywny 120 g , Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (***10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta serowo-ziołowa 30 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.69 kcal; Białko ogółem: 155.54 g; Tłuszcz 107.09 g; Węglowodany ogółem: 231.62 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Sód: 3195.64 mg; Potas: 3889.40 mg; Fosfor: 1869.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	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 : 1406.91 kcal; Białko ogółem: 86.03 g; Tłuszcz: 44.86 g; Węglowodany ogółem: 166.85 g; Błonnik pokarmowy: 16.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.24 g; Sód: 1178.89 mg; Potas: 3067.85 mg; Fosfor: 850.40 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2916.38 kcal; Białko ogółem: 143.42 g; Tłuszcz 123.11 g; Węglowodany ogółem: 318.00 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.12 g; Sód: 2984.10 mg; Potas: 4820.55 mg; Fosfor: 1665.35 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Kasza kukurydziana 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 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa makaronowa 350 g (***9***), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Roszponka 10 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2493.56 kcal; Białko ogółem: 121.37 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 303.57 g; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 3129.49 mg; Potas: 3923.07 mg; Fosfor: 1341.44 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Kasza kukurydziana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem bezmleczna 350 g (***1, 9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2350.60 kcal; Białko ogółem: 118.02 g; Tłuszcz: 79.07 g; Węglowodany ogółem: 296.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.77 g; Sód: 3189.11 mg; Potas: 3404.18 mg; Fosfor: 1051.42 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 100 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa makaronowa ze świderkami 350 g (***9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Kalafior na parze 120 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2510.77 kcal; Białko ogółem: 132.14 g; Tłuszcz: 78.02 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.57 g; Sód: 4170.18 mg; Potas: 5046.18 mg; Fosfor: 1459.23 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 30 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenu 350 g (***9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2285.68 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 105.27 g; Węglowodany ogółem: 215.29 g; Błonnik pokarmowy: 17.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.56 g; Sód: 2981.55 mg; Potas: 3466.30 mg; Fosfor: 1201.10 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Pasztet sojowy 40 g (***6, 10***), Ogórek zielony 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),	Zupa pomidorowa z makaronem bezmleczna 350 g (***1, 9***), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2346.35 kcal; Białko ogółem: 117.36 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; Błonnik pokarmowy: 25.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.25 g; Sód: 3923.01 mg; Potas: 3253.38 mg; Fosfor: 796.22 mg;		
wtorek 2024-08-06	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasztet sojowy 80 g (***6, 10***), Ser żółty 30 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa pomidorowa z makaronem wege 350 g (***1, 7, 9***), Ser żółty panierowany 100 g (***1, 3, 7***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Morele 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2809.11 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Tłuszcz: 98.94 g; Węglowodany ogółem: 342.21 g; Błonnik pokarmowy: 26.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.31 g; Sód: 3971.91 mg; Potas: 3379.88 mg; Fosfor: 1748.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2503.36 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 89.76 g; Węglowodany ogółem: 303.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Sód: 2355.35 mg; Potas: 3472.98 mg; Fosfor: 972.01 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2323.05 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; Sód: 2211.48 mg; Potas: 4129.31 mg; Fosfor: 1041.74 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2323.05 kcal; Białko ogółem: 113.36 g; Tłuszcz: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 331.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.69 g; Sód: 2211.48 mg; Potas: 4129.31 mg; Fosfor: 1041.74 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Fasolka szparagowa 70 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2538.00 kcal; Białko ogółem: 124.79 g; Tłuszcz: 110.18 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Błonnik pokarmowy: 28.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.86 g; Sód: 2578.54 mg; Potas: 3076.40 mg; Fosfor: 1255.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Zacierka na wywarze + masło 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1060.96 kcal; Białko ogółem: 79.72 g; Tłuszcz: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 149.13 g; Błonnik pokarmowy: 9.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.53 g; Sód: 1141.29 mg; Potas: 2381.75 mg; Fosfor: 865.90 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2545.55 kcal; Białko ogółem: 126.41 g; Tłuszcz: 85.54 g; Węglowodany ogółem: 358.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.67 g; Sód: 2311.98 mg; Potas: 4429.31 mg; Fosfor: 1224.74 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2195.75 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz: 70.54 g; Węglowodany ogółem: 328.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Sód: 2032.23 mg; Potas: 3598.06 mg; Fosfor: 739.49 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (***3***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2247.77 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz: 71.13 g; Węglowodany ogółem: 292.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.37 g; Sód: 1960.70 mg; Potas: 3000.03 mg; Fosfor: 594.74 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Zacierka na wywarze 250 g (***9, 10***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Pomidor bez skóry 100 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Buraczki na ciepło 120 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2402.05 kcal; Białko ogółem: 113.88 g; Tłuszcz: 75.90 g; Węglowodany ogółem: 321.62 g; Błonnik pokarmowy: 24.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Sód: 2687.76 mg; Potas: 5448.02 mg; Fosfor: 1618.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty bez glutenu 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym bez glutenu 150 g , Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2040.08 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz: 82.50 g; Węglowodany ogółem: 224.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 3873.61 mg; Potas: 3109.81 mg; Fosfor: 775.82 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Sok pomidorowy 1 szt , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 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 80 g , Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2215.57 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 66.15 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; Błonnik pokarmowy: 21.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.46 g; Sód: 2918.13 mg; Potas: 2843.70 mg; Fosfor: 500.81 mg;		
środa 2024-08-07	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), wędlina roślinna 30 g (***1, 6***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty wege 350 g (***1, 9***), Seler panierowany 100 g (***1, 3, 9***), Ziemniaki 180 g , Mix sałat z sosem winegret 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2466.50 kcal; Białko ogółem: 95.85 g; Tłuszcz: 86.29 g; Węglowodany ogółem: 330.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; Sód: 2916.94 mg; Potas: 3947.67 mg; Fosfor: 1226.00 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2588.46 kcal; Białko ogółem: 110.74 g; Tłuszcz: 92.99 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.77 g; Sód: 3051.87 mg; Potas: 3462.95 mg; Fosfor: 962.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2387.96 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Sód: 2950.94 mg; Potas: 3821.39 mg; Fosfor: 1267.85 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2387.96 kcal; Białko ogółem: 102.92 g; Tłuszcz: 71.33 g; Węglowodany ogółem: 337.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Sód: 2950.94 mg; Potas: 3821.39 mg; Fosfor: 1267.85 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Papryka z hummusem 100/50g 150 g (***11***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż brązowy 150 g , Surówka z kapusty białej 100 g , Marchew oprószana 60 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***), Nektarynki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 10 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***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 : 2896.07 kcal; Białko ogółem: 144.49 g; Tłuszcz: 111.17 g; Węglowodany ogółem: 295.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.30 g; Sód: 4028.91 mg; Potas: 4063.63 mg; Fosfor: 1309.88 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **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 : 1258.15 kcal; Białko ogółem: 73.64 g; Tłuszcz: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 176.67 g; Błonnik pokarmowy: 11.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.31 g; Sód: 1027.37 mg; Potas: 2578.04 mg; Fosfor: 722.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2475.91 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Tłuszcz: 74.63 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.70 g; Sód: 2983.07 mg; Potas: 3819.25 mg; Fosfor: 1260.85 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2272.36 kcal; Białko ogółem: 93.04 g; Tłuszcz: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.02 g; Sód: 2900.54 mg; Potas: 2224.67 mg; Fosfor: 989.15 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Kasza manna na wywarze 250 g (***1, 9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 60 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2464.61 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.77 g; Sód: 3362.02 mg; Potas: 3240.85 mg; Fosfor: 950.73 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza manna na wywarze 350 g (***1, 9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta serowo-ziołowa 100 g (***7***), Buraczki gotowane rozdrobnione 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Szpinak 120 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa makaronowa 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 100 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2370.16 kcal; Białko ogółem: 124.41 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 316.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g; Sód: 4110.41 mg; Potas: 3948.45 mg; Fosfor: 1256.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony bez glutenu 350 g (***9***), Leczo z mięsem drobiowym bez glutenu 250 g (***9***), Ryż biały 180 g , Surówka z kapusty bialej 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2047.57 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 89.17 g; Węglowodany ogółem: 218.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; Sód: 3151.78 mg; Potas: 2939.14 mg; Fosfor: 622.99 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Kasza manna na wywarze 250 g (***1, 9***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony bezmleczny 350 g (***9***), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 100 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2292.48 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 307.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.41 g; Sód: 3595.61 mg; Potas: 3010.68 mg; Fosfor: 650.71 mg;		
czwartek 2024-08-08	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek fromage 80 g (***7***), Ser żółty 40 g (***7***), Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony wege 350 g (***1, 7, 9***), Kotlet z jaj 100 g (***1, 3***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z tofu 75 g , Serek kanapkowy 50 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2959.54 kcal; Białko ogółem: 109.55 g; Tłuszcz: 129.82 g; Węglowodany ogółem: 338.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.86 g; Sód: 3242.81 mg; Potas: 3209.67 mg; Fosfor: 1369.67 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz smażony w panierce 120 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Kapusta kiszona 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 , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2644.45 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 94.51 g; Węglowodany ogółem: 326.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.60 g; Sód: 4019.03 mg; Potas: 4612.13 mg; Fosfor: 1236.70 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2322.91 kcal; Białko ogółem: 115.09 g; Tłuszcz: 81.36 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; Sód: 4384.27 mg; Potas: 5235.48 mg; Fosfor: 1535.88 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2308.96 kcal; Białko ogółem: 114.82 g; Tłuszcz: 81.21 g; Węglowodany ogółem: 317.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.02 g; Sód: 4239.97 mg; Potas: 5185.23 mg; Fosfor: 1527.03 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok pomidorowy 1 szt , Biszkopty bez cukru 20 g (***1, 3***),	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Kapusta kiszona 150 g , Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g , Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 80 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 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***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2590.27 kcal; Białko ogółem: 125.97 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; Błonnik pokarmowy: 40.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.82 g; Sód: 4426.56 mg; Potas: 4804.43 mg; Fosfor: 1544.91 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1352.23 kcal; Białko ogółem: 83.27 g; Tłuszcz: 40.11 g; Węglowodany ogółem: 167.56 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g; Sód: 935.88 mg; Potas: 3125.28 mg; Fosfor: 1112.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser biały 80 g (***7***), Ketchup 15 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 150 g (***7***), Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2382.11 kcal; Białko ogółem: 120.53 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 328.52 g; Błonnik pokarmowy: 26.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.59 g; Sód: 4480.27 mg; Potas: 5475.48 mg; Fosfor: 1663.88 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA Z OGR.SUBST.POBUDZ.WYDZ.S.ŻOŁ.**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser biały 80 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **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***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.66 kcal; Białko ogółem: 108.07 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 307.87 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Sód: 4150.72 mg; Potas: 4836.98 mg; Fosfor: 1335.78 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA O KONTR.ZAW.KW.TŁUSZCZ.**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Kapusta kiszona 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 , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2296.27 kcal; Białko ogółem: 104.87 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 306.36 g; Błonnik pokarmowy: 34.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.85 g; Sód: 3930.06 mg; Potas: 4316.68 mg; Fosfor: 943.76 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA PAPKOWATA**	
Kasza jaglana na wywarze 250 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Łosoś gotowany 100 g (***4***), Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Brokuły 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (***9***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Marchewka gotowana 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2490.46 kcal; Białko ogółem: 124.96 g; Tłuszcz: 89.66 g; Węglowodany ogółem: 306.81 g; Błonnik pokarmowy: 29.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.70 g; Sód: 3541.23 mg; Potas: 4899.48 mg; Fosfor: 1137.59 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA BEZGLUTENOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb bezglutenowy 90 g , Masło 20 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej bez glutenu 350 g (***9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy bez glutenu 50 g , Ziemniaki 180 g , Kapusta kiszona 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb bezglutenowy 90 g , Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1986.70 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz: 74.36 g; Węglowodany ogółem: 233.26 g; Błonnik pokarmowy: 28.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.69 g; Sód: 4872.10 mg; Potas: 4178.05 mg; Fosfor: 959.55 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA BEZMLECZNA**	
Mus owocowy 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Ketchup 15 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej bezmleczna 350 g (***1, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Kapusta kiszona 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus kakaowy z bananem 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.16 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 63.61 g; Węglowodany ogółem: 372.83 g; Błonnik pokarmowy: 41.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.45 g; Sód: 3958.86 mg; Potas: 5013.08 mg; Fosfor: 867.30 mg;		
piątek 2024-08-09	**Dieta: MSWIA WEGETARIAŃSKA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Parówki sojowe 2 szt (***1, 6***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (***1, 7, 9***), Placki ziemniaczane 300 g (***1***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kapusta kiszona 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 , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), wędlina roślinna 30 g (***1, 6***), Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2921.57 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 114.17 g; Węglowodany ogółem: 368.00 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.53 g; Sód: 4086.56 mg; Potas: 5016.23 mg; Fosfor: 1175.14 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,