

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynka z indyka 80 g (6, 7), Sałata 20 g, Pomidorki koktajlowe 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g,	Zupa peyzanka 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepi w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g, Mizeria z jogurtem 120 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek fromage 80 g (7), Brokuły 50 g, Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2533.52 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz: 93.79 g; Węglowodany ogółem: 331.79 g; Witamina C: 180.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; WW: 33.27 Por; Sód: 2050.12 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.58 g; Sacharoza: 28.65 g;		
sobota 2024-06-01 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynka z indyka 80 g (6, 7), Sałata 20 g, Pomidorki koktajlowe 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g,	Zupa peyzanka 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepi w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Surówka z marchewki i jabłka 120 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek fromage 80 g (7), Papryka 50 g, Cukinia 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2596.82 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 345.26 g; Witamina C: 159.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49 g; WW: 34.62 Por; Sód: 1909.39 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.67 g; Sacharoza: 33.83 g;		
sobota 2024-06-01 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynka z indyka 80 g (6, 7), Sałata 20 g, Pomidorki koktajlowe 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g,	Zupa peyzanka 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepi w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Surówka z marchewki i jabłka 120 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 80 g (7), Brokuły 50 g, Cukinia 50 g, Herbata bezcukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2429.07 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz: 85.59 g; Węglowodany ogółem: 323.54 g; Witamina C: 109.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; WW: 32.51 Por; Sód: 1756.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.00 g; Sacharoza: 32.61 g;		
sobota 2024-06-01 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynka z indyka 80 g (6, 7), Hummus 50 g (11), Pomidorki koktajlowe 50 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Marchewka tarta z olejem 100 g,	Zupa peyzanka 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepi w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g, Mizeria z jogurtem 120 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek fromage 80 g (7), Brokuły 50 g, Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.71 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; Witamina C: 177.77 mg; Błonnik pokarmowy: 38.53 g; WW: 27.24 Por; Sód: 2014.78 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.76 g; Sacharoza: 8.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-01		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na mleku+masło+miód 500 g (1, 7), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bezcukru 250 g , Mus marchwiowo - dyniowy 200 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 1923.04 kcal; Białko ogółem: 93.09 g; Tłuszcz: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g; Witamina C: 57.98 mg; Błonnik pokarmowy: 18.60 g; WW: 27.00 Por; Sód: 1079.70 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; Sacharoza: 52.65 g;		
sobota 2024-06-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka zindyka 80 g (6, 7), Hummus 50 g (11), Sałata 20 g , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g ,	Zupa peyzanka 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepr w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g , Mizeria z jogurtem 120 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mleko smakowe 200 g (7), Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Serek fromage 80 g (7), Brokuły 50 g , Papryka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1), Jogurt naturalny 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 3023.08 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz 116.14 g; Węglowodany ogółem: 383.56 g; Witamina C: 181.86 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; WW: 38.50 Por; Sód: 2345.69 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sacharoza: 48.17 g;		
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z łososia 80 g , Papryka 50 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Filet z kurczaka w panierce 100 g (1, 3), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Ser żółty 80 g (7), Rukola 5 g , Pomidor 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2664.64 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz 105.71 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; Witamina C: 182.41 mg; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; WW: 30.69 Por; Sód: 2750.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.66 g; Sacharoza: 28.82 g;		
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z łososia 80 g , Cukinia 50 g , Kakao bez cukru 250 g (7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Ser biały 80 g (7), Pomidor 50 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2319.51 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz 80.08 g; Węglowodany ogółem: 280.20 g; Witamina C: 113.21 mg; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; WW: 28.18 Por; Sód: 2308.42 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Sacharoza: 27.74 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta rybna 80 g (4), Cukinia 50 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jabłko 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 80 g (7), Pomidor 50 g, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2261.21 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz 77.15 g; Węglowodany ogółem: 276.99 g; Witamina C: 110.85 mg; Błonnik pokarmowy: 20.96 g; WW: 27.89 Por; Sód: 2000.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.93 g; Sacharoza: 31.12 g;		
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z łososia 80 g, Papryka 50 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, Podwieczorek: Mus warzywny 200 g,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser żółty 80 g (7), Rukola 5 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2276.82 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz 97.29 g; Węglowodany ogółem: 226.87 g; Witamina C: 225.81 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57 g; WW: 22.95 Por; Sód: 2676.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sacharoza: 15.90 g;		
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na mleku + masło+ miód 500 g (7), Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Koktajl jogurtowy z jagodami i bananem bez cukru 200 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Mus marchwiowo-jabłkowy 200 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1680.00 kcal; Białko ogółem: 86.40 g; Tłuszcz 40.35 g; Węglowodany ogółem: 241.07 g; Witamina C: 33.92 mg; Błonnik pokarmowy: 17.57 g; WW: 24.21 Por; Sód: 1405.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Sacharoza: 33.89 g;		
niedziela 2024-06-02		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z łososia 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 50 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Filet z kurczaka w panierce 100 g (1, 3), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt, Mleko smakowe 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser żółty 80 g (7), Rukola 5 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2882.64 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz 116.59 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Witamina C: 182.41 mg; Błonnik pokarmowy: 24.58 g; WW: 32.69 Por; Sód: 2756.59 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.86 g; Sacharoza: 46.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Rzodkiewka 50 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 300 g (1, 7, 9), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 100 g (1), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (1), Sałatka z buraczków i jabłek 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 100 g (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2287.07 kcal; Białko ogółem : 89.92 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; Witamina C: 73.44 mg; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; WW: 29.17 Por; Sód: 2292.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.31 g; Sacharoza: 28.16 g;		
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na wywarze 300 g (1, 9), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Brokuły 50 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 100 g (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2074.25 kcal; Białko ogółem : 86.52 g; Tłuszcz: 66.99 g; Węglowodany ogółem: 295.13 g; Witamina C: 113.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; WW: 29.78 Por; Sód: 2323.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.29 g; Sacharoza: 31.76 g;		
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Brokuły 50 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 100 g (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2123.05 kcal; Białko ogółem : 90.89 g; Tłuszcz: 77.16 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g; Witamina C: 113.95 mg; Błonnik pokarmowy: 23.46 g; WW: 28.37 Por; Sód: 1839.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sacharoza: 29.67 g;		
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Ser żółty 40 g (7), Rzodkiewka 50 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa szpinakowo-brokułowa 300 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 100/100g 200 g (1, 9), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (1), Sałatka z buraczków i jabłek 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 100 g (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2006.77 kcal; Białko ogółem : 92.24 g; Tłuszcz: 78.39 g; Węglowodany ogółem: 236.04 g; Witamina C: 62.41 mg; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; WW: 23.81 Por; Sód: 2450.30 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g; Sacharoza: 14.77 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (9, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Mus marchwiowo-pomidorowy 200 g , Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1283.56 kcal; Białko ogółem: 79.18 g; Tłuszcz: 43.32 g; Węglowodany ogółem: 152.09 g; Witamina C: 90.69 mg; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; WW: 15.46 Por; Sód: 992.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.39 g; Sacharoza: 7.03 g;		
poniedziałek 2024-06-03 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Rzodkiewka 50 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa szpinakowo-brokułowa 300 g (1, 7, 9), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 100 g (1), Sałatka z buraczków i jabłek 120 g , Kasza jęczmienna pęczak 180 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (7), Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 100 g (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok owocowo-warzywny 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2581.57 kcal; Białko ogółem: 108.52 g; Tłuszcz 104.20 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g; Witamina C: 73.44 mg; Błonnik pokarmowy: 23.06 g; WW: 31.57 Por; Sód: 2358.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sacharoza: 52.16 g;		
wtorek 2024-06-04 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurtowocowy 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g ,	Żurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (1, 9), Jabłko 1 szt , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Rzodkiewka 50 g , Szczypiorek 1 Por , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serniczek owocowo-ryżowy 100 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2718.71 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz 112.99 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Witamina C: 54.49 mg; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; WW: 32.15 Por; Sód: 2210.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.33 g; Sacharoza: 38.38 g;		
wtorek 2024-06-04 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurtowocowy 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Żurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (1, 9), Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Rukola 5 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serniczek owocowo-ryżowy 100 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2733.33 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz 106.57 g; Węglowodany ogółem: 343.64 g; Witamina C: 72.82 mg; Błonnik pokarmowy: 22.81 g; WW: 34.54 Por; Sód: 2118.83 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; Sacharoza: 55.25 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-04		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Żurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (1, 9), Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta zbiałek jaja i koperku 80 g (3), Rukola 5 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serniczek owocowo-ryżowy 100 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2670.93 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Tłuszcz 110.83 g; Węglowodany ogółem: 322.41 g; Witamina C: 72.82 mg; Błonnik pokarmowy: 19.35 g; WW: 32.46 Por; Sód: 1963.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.10 g; Sacharoza: 53.81 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (1, 9), Fasolka szparagowa 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Rzodkiewka 50 g , Szczypiorek 1 Por , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2388.67 kcal; Białko ogółem: 97.87 g; Tłuszcz 108.12 g; Węglowodany ogółem: 254.25 g; Witamina C: 96.99 mg; Błonnik pokarmowy: 22.72 g; WW: 25.64 Por; Sód: 1872.93 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.71 g; Sacharoza: 10.97 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Mus warzywny 200 g , Herbata bez cukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1511.97 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz 51.08 g; Węglowodany ogółem: 182.05 g; Witamina C: 81.66 mg; Błonnik pokarmowy: 18.96 g; WW: 18.31 Por; Sód: 1320.63 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; Sacharoza: 34.19 g;		
wtorek 2024-06-04		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), kajzerka + chleb żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g , Mleko smakowe 200 g (7),	Żurek z ziemniakami 300 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (1, 9), Jabłko 1 szt , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Rzodkiewka 50 g , Szczypiorek 1 Por , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serniczek owocowo-ryżowy 100 g (7), Maślanka naturalna 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2893.01 kcal; Białko ogółem: 116.90 g; Tłuszcz 121.24 g; Węglowodany ogółem: 367.68 g; Witamina C: 54.49 mg; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; WW: 36.92 Por; Sód: 2144.88 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.68 g; Sacharoza: 56.94 g;		
środa 2024-06-05		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Ketchup 30 g , Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 300 g (1, 6), Bukiet warzyw 130 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Ryba z warzywami po grecku 100/200g 300 g (1, 4, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2682.88 kcal; Białko ogółem: 120.37 g; Tłuszcz 85.85 g; Węglowodany ogółem: 373.36 g; Witamina C: 233.23 mg; Błonnik pokarmowy: 42.20 g; WW: 37.63 Por; Sód: 3557.77 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Sacharoza: 40.32 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-05 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Ketchup 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 300 g (1, 6), Bukiet warzyw 130 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Ryba z warzywami po grecku 100/200g 300 g (1, 4, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2612.63 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 67.46 g; Węglowodany ogółem: 398.44 g; Witamina C: 145.26 mg; Błonnik pokarmowy: 39.09 g; WW: 40.12 Por; Sód: 3582.79 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.38 g; Sacharoza: 63.89 g;		
środa 2024-06-05 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenny 80 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 300 g (1, 6), Bukiet warzyw 130 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Ryba z warzywami po grecku 100/200g 300 g (1, 4, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2522.33 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 71.42 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; Witamina C: 138.45 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; WW: 37.38 Por; Sód: 3138.99 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.67 g; Sacharoza: 58.64 g;		
środa 2024-06-05 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Pasta z zielonego groszku 50 g, Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 300 g (1, 6), Bukiet warzyw 130 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Ryba z warzywami po grecku 100/200g 300 g (1, 4, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2432.78 kcal; Białko ogółem: 119.58 g; Tłuszcz: 88.80 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Witamina C: 224.72 mg; Błonnik pokarmowy: 47.00 g; WW: 30.37 Por; Sód: 3158.47 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.70 g; Sacharoza: 28.15 g;		
środa 2024-06-05 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1469.31 kcal; Białko ogółem: 89.11 g; Tłuszcz: 48.22 g; Węglowodany ogółem: 174.23 g; Witamina C: 54.79 mg; Błonnik pokarmowy: 12.62 g; WW: 17.61 Por; Sód: 806.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.61 g; Sacharoza: 39.51 g;		
środa 2024-06-05 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Pasta z zielonego groszku 50 g, Ketchup 30 g, Papryka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 300 g (1, 6), Bukiet warzyw 130 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8), Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Ryba z warzywami po grecku 100/200g 300 g (1, 4, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2868.38 kcal; Białko ogółem: 130.98 g; Tłuszcz: 94.86 g; Węglowodany ogółem: 392.65 g; Witamina C: 249.68 mg; Błonnik pokarmowy: 45.97 g; WW: 39.57 Por; Sód: 3847.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Sacharoza: 43.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Rukola 5 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa dyniowa 300 g (9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Surówka zmarchewki i selera 120 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Szynka z indyka 80 g (6, 7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2486.58 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz 88.10 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Witamina C: 83.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; WW: 31.21 Por; Sód: 2463.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sacharoza: 18.28 g;		
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Rukola 5 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 300 g (9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Marchew mini 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Szynka z indyka 80 g (6, 7), Pomidor bez skóry 50 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2504.25 kcal; Białko ogółem: 116.03 g; Tłuszcz 83.70 g; Węglowodany ogółem: 322.70 g; Witamina C: 97.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 32.32 Por; Sód: 1942.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.09 g; Sacharoza: 19.98 g;		
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Serek wiejski 150 g (7), Rukola 5 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), Masło 20 g (7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 300 g (9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Marchew mini 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Szynka z indyka 80 g (6, 7), Pomidor bez skóry 50 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2441.85 kcal; Białko ogółem: 114.09 g; Tłuszcz 87.96 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Witamina C: 97.56 mg; Błonnik pokarmowy: 24.70 g; WW: 30.24 Por; Sód: 1787.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Sacharoza: 18.54 g;		
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa dyniowa 300 g (9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Surówka zmarchewki i selera 120 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Szynka z indyka 80 g (6, 7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2133.83 kcal; Białko ogółem: 105.95 g; Tłuszcz 79.63 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; Witamina C: 79.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; WW: 25.35 Por; Sód: 2192.41 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.04 g; Sacharoza: 17.87 g;		
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1587.35 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz 38.26 g; Węglowodany ogółem: 221.55 g; Witamina C: 72.80 mg; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; WW: 22.30 Por; Sód: 1213.65 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.83 g; Sacharoza: 15.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-06 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 300 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Rukola 5 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa dyniowa 300 g (9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Surówka zmarchewki i selera 120 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Szynka z indyka 80 g (6, 7), Pomidorki koktajlowe 50 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2486.58 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 88.10 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Witamina C: 83.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.51 g; WW: 31.21 Por; Sód: 2463.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sacharoza: 18.28 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Pomidorki koktajlowe 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Arbuz 100 g,	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Dorsz na parze z warzywami po grecku 100/250g 350 g (1, 4, 9), Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galaretką owocowa 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 100 g (7), Rzodkiewka 50 g, Herbata bezcukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2393.92 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 63.54 g; Węglowodany ogółem: 350.64 g; Witamina C: 132.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; WW: 35.12 Por; Sód: 2913.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.92 g; Sacharoza: 12.45 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Jajko gotowane 2 szt (3), Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), Masło 20 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Dorsz na parze z warzywami po grecku 100/250g 350 g (1, 4, 9), Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galaretką owocowa 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 100 g (7), Marchew mini 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2482.85 kcal; Białko ogółem: 111.92 g; Tłuszcz: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 375.09 g; Witamina C: 138.97 mg; Błonnik pokarmowy: 36.22 g; WW: 37.68 Por; Sód: 2906.81 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.08 g; Sacharoza: 26.32 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Dorsz na parze z warzywami po grecku 100/250g 350 g (1, 4, 9), Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galaretką owocowa 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 100 g (7), Marchew mini 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2395.85 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 68.06 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; Witamina C: 138.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; WW: 35.06 Por; Sód: 2751.61 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.43 g; Sacharoza: 24.88 g;		
piątek 2024-06-07 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Ser żółty 30 g (7), Pomidorki koktajlowe 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Dorsz na parze z warzywami po grecku 100/250g 350 g (1, 4, 9), Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 100 g (7), Rzodkiewka 50 g, Herbata bezcukru 250 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2107.67 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 248.74 g; Witamina C: 116.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.96 g; WW: 25.00 Por; Sód: 2508.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sacharoza: 18.14 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-07		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1546.26 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 248.33 g; Witamina C: 53.39 mg; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; WW: 24.96 Por; Sód: 798.34 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.59 g; Sacharoza: 11.62 g;		
piątek 2024-06-07		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 300 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Ser żółty 30 g (7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Arbuz 100 g ,	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Dorsz na parze z warzywami po grecku 100/250g 350 g (1, 4, 9), Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 200 g , Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Ser biały 100 g (7), Rzodkiewka 50 g , Herbata bezcukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2568.22 kcal; Białko ogółem: 126.21 g; Tłuszcz: 72.09 g; Węglowodany ogółem: 359.37 g; Witamina C: 134.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; WW: 36.02 Por; Sód: 3007.85 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; Sacharoza: 13.95 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Ser żółty 80 g (7), buraczki gotowane plastry 50 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pejszanka 300 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 150 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g , Bukiet warzyw 130 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pomidor 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2417.85 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 88.98 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; Witamina C: 129.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.50 g; WW: 31.15 Por; Sód: 3118.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.31 g; Sacharoza: 40.69 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pejszanka 300 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 150 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g , Bukiet warzyw 130 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pomidor bez skóry 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2151.45 kcal; Białko ogółem: 76.92 g; Tłuszcz: 66.29 g; Węglowodany ogółem: 318.12 g; Witamina C: 161.46 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58 g; WW: 32.03 Por; Sód: 2118.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Sacharoza: 43.01 g;		
sobota 2024-06-08		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pejszanka 300 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 150 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g , Bukiet warzyw 130 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pomidor bez skóry 50 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2089.05 kcal; Białko ogółem: 74.99 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; Witamina C: 161.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13 g; WW: 29.95 Por; Sód: 1963.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.41 g; Sacharoza: 41.57 g;		

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboża zawierające 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,*