

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z majonezem 60 g (3, 10), Szyńska delikatesowa drobiowa 40 g, Rzodkiewka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa dyniowa 300 g (9), Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g, Sałatka z buraczaków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek fromage 80 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2589.22 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz 101.41 g; Węglowodany ogółem: 331.27 g; Witamina C: 136.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; WW: 33.20 Por; Sód: 2672.62 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.29 g; Sacharoza: 22.01 g;		
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szyńska delikatesowa drobiowa 40 g, Marchewka gotowana plastry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 300 g (9), Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2389.29 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz 71.84 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; Witamina C: 86.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 34.50 Por; Sód: 2265.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Sacharoza: 25.63 g;		
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szyńska delikatesowa drobiowa 40 g, Marchewka gotowana plastry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 300 g (9), Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2389.29 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz 71.84 g; Węglowodany ogółem: 342.25 g; Witamina C: 86.73 mg; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; WW: 34.50 Por; Sód: 2265.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.01 g; Sacharoza: 25.63 g;		
poniedziałek 2024-06-10 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szyńska delikatesowa drobiowa 40 g, Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7), Kiwi 1 szt,	Zupa dyniowa 300 g (9), Pulpet drobiowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza gryczana 150 g, Sałatka z buraczaków i jabłek z olejem rzepakowym 80 g, Fasolka szparagowa 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko 1 szt,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 10 g, Serek fromage 80 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 60 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Serek kanapkowy 30 g (7), Roszponka 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2470.72 kcal; Białko ogółem: 100.17 g; Tłuszcz 95.77 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g; Witamina C: 121.52 mg; Błonnik pokarmowy: 38.15 g; WW: 30.76 Por; Sód: 2848.82 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.55 g; Sacharoza: 16.19 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-06-10		
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 dyniowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 1444.40 kcal; Białko ogółem: 82.98 g; Tłuszcz: 41.22 g; Węglowodany ogółem: 175.46 g; Witamina C: 72.30 mg; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; WW: 17.75 Por; Sód: 1244.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.35 g; Sacharoza: 29.52 g;		
poniedziałek 2024-06-10		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Rzodkiewka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt, Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 300 g (9), Pulpet drob-wiepr w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, Kasza gryczana 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7), Jabłko 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek fromage 80 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1), Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2894.72 kcal; Białko ogółem: 119.80 g; Tłuszcz: 110.94 g; Węglowodany ogółem: 365.60 g; Witamina C: 138.00 mg; Błonnik pokarmowy: 35.20 g; WW: 36.69 Por; Sód: 3038.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.24 g; Sacharoza: 44.51 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g, Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g, Papryka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g,	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Bigos z kiełbasą 250 g (6, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt, Miód 25 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2622.27 kcal; Białko ogółem: 105.96 g; Tłuszcz: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 319.46 g; Witamina C: 264.48 mg; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; WW: 32.07 Por; Sód: 4208.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.42 g; Sacharoza: 24.07 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g, Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g, Brokuły 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt, Miód 25 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2531.98 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 81.26 g; Węglowodany ogółem: 327.03 g; Witamina C: 152.52 mg; Błonnik pokarmowy: 29.05 g; WW: 33.03 Por; Sód: 3331.66 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.01 g; Sacharoza: 56.17 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Brokuly 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt , Miód 25 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2504.08 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 80.96 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; Witamina C: 145.71 mg; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; WW: 32.37 Por; Sód: 3043.06 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.96 g; Sacharoza: 52.36 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Bigos z kielbasą 250 g (6, 9), Ziemniaki 150 g , Sałata masłowa z olejem 80 g , Marchew mini 70 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2485.02 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 109.37 g; Węglowodany ogółem: 266.26 g; Witamina C: 241.47 mg; Błonnik pokarmowy: 39.22 g; WW: 26.80 Por; Sód: 4201.50 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.22 g; Sacharoza: 16.99 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (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 , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1477.01 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 46.43 g; Węglowodany ogółem: 171.68 g; Witamina C: 52.58 mg; Błonnik pokarmowy: 15.98 g; WW: 17.30 Por; Sód: 1228.36 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Sacharoza: 50.96 g;		
wtorek 2024-06-11		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g , Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Winogrona 100 g , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa barszcz czerwony 300 g (1, 7, 9), Bigos z kielbasą 250 g (6, 9), Ziemniaki 180 g , Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek wiejski 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2815.67 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 115.99 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; Witamina C: 264.48 mg; Błonnik pokarmowy: 38.51 g; WW: 32.57 Por; Sód: 4211.00 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.62 g; Sacharoza: 41.01 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-06-12		Dieta: MSWIA PŁYNNA
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1461.70 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodany ogółem: 154.75 g; Witamina C: 60.05 mg; Błonnik pokarmowy: 15.50 g; WW: 15.67 Por; Sód: 1304.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.97 g; Sacharoza: 13.59 g;		
środa 2024-06-12		Dieta: MSWIA WYSOKOBIĄŁKOWA
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Szynka z indyka 50 g (1, 6, 7), Pasta z jaj z majonezem 50 g (3, 10), Salata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kiwii 1 szt , Serek homogenizowany 150 g (7),	Zupa pomidorowa z ryżem 300 g (7, 9), Pierogi ruskie 300 g (1, 7), Jabłko 1 szt , Bukiet warzyw 130 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , T warożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Brokuły 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7), Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.96 kcal; Białko ogółem: 110.49 g; Tłuszcz: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Witamina C: 177.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; WW: 36.24 Por; Sód: 2350.14 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Sacharoza: 45.25 g;		
czwartek 2024-06-13		Dieta: MSWIA PODSTAWOWA
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Szynka z indyka 80 g (1, 6, 7), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Truskawki 100 g ,	Zupa barszcz białły 300 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w panierce 100 g (1, 3), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 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 , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Filet drobiowy gotowany 30 g , Ogórek zielony 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2451.01 kcal; Białko ogółem: 134.13 g; Tłuszcz: 84.95 g; Węglowodany ogółem: 289.43 g; Witamina C: 268.39 mg; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; WW: 29.04 Por; Sód: 2286.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.05 g; Sacharoza: 15.46 g;		
czwartek 2024-06-13		Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Szynka z indyka 80 g (1, 6, 7), Ser biały 30 g (7), Cukinia 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Truskawki 100 g ,	Zupa barszcz białły 300 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Brokuł 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Filet drobiowy gotowany 30 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2228.53 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; Witamina C: 314.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; WW: 26.70 Por; Sód: 1987.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.77 g; Sacharoza: 17.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-06-13 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Szyńka z indyka 80 g (1, 6, 7), Ser biały 30 g (7), Cukinia 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Truskawki 100 g,	Zupa barszcz białą 300 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Brokuł 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Filet drobiowy gotowany 30 g, buraczki gotowane plastry 50 g, Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2228.53 kcal; Białko ogółem: 134.57 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 265.07 g; Witamina C: 314.34 mg; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; WW: 26.70 Por; Sód: 1987.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.77 g; Sacharoza: 17.81 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Szyńka z indyka 80 g (1, 6, 7), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Marchewka tarta z olejem 100 g,	Zupa barszcz białą 300 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z młodej kapusty 120 g, Brokuły 50 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 10 g, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Filet drobiowy gotowany 30 g, Ogórek zielony 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Masło 10 g (7), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2235.09 kcal; Białko ogółem: 130.82 g; Tłuszcz: 80.39 g; Węglowodany ogółem: 246.52 g; Witamina C: 195.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.44 g; WW: 24.86 Por; Sód: 2366.33 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.68 g; Sacharoza: 14.27 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na mleku+masło+miód 500 g (1, 7), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1602.00 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 207.38 g; Witamina C: 69.72 mg; Błonnik pokarmowy: 14.62 g; WW: 20.89 Por; Sód: 1226.16 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g; Sacharoza: 26.13 g;		
czwartek 2024-06-13 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Szyńka z indyka 80 g (1, 6, 7), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Truskawki 100 g, Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa barszcz białą 300 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w panierce 100 g (1, 3), Ziemniaki 180 g, Surówka z młodej kapusty 150 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, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Filet drobiowy gotowany 30 g, Ogórek zielony 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2639.01 kcal; Białko ogółem: 145.83 g; Tłuszcz: 90.40 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; Witamina C: 268.39 mg; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; WW: 31.29 Por; Sód: 2292.40 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; Sacharoza: 33.46 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidorki koktajlowe 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 300 g (1, 7, 9), Makaron z truskawkami i jogurtem 200/150/50g 400 g (1, 7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Pasta z łososia 100 g, Rukola 5 g, Brokuły 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2425.18 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 72.82 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; Witamina C: 219.62 mg; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; WW: 33.78 Por; Sód: 2024.86 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.15 g; Sacharoza: 31.12 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Makaron z truskawkami i jogurtem 200/150/50g 400 g (1, 7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Rukola 5 g, Brokuły 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2267.24 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; Witamina C: 206.85 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; WW: 31.49 Por; Sód: 2082.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.81 g; Sacharoza: 29.58 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Makaron z truskawkami i jogurtem 200/150/50g 400 g (1, 7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Rukola 5 g, Brokuły 50 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2267.24 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Tłuszcz: 67.18 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; Witamina C: 206.85 mg; Błonnik pokarmowy: 24.31 g; WW: 31.49 Por; Sód: 2082.96 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.81 g; Sacharoza: 29.58 g;		
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidorki koktajlowe 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Biszkopty bez cukru 20 g (1, 3),	Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Makaron z truskawkami i jogurtem bez cukru 200/150/50g 400 g (1, 7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 10 g, Pasta z łososia 100 g, Brokuły 50 g, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.78 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 312.00 g; Witamina C: 199.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g; WW: 31.36 Por; Sód: 2299.95 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.03 g; Sacharoza: 19.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
<p>Kasza kukurydziana na mleku +masło+miód 500 g (7), Herbata bezcukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),</p>	<p>Zupa selerowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7),</p>	<p>Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1293.70 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 28.46 g; Węglowodany ogółem: 165.85 g; Witamina C: 47.66 mg; Błonnik pokarmowy: 15.76 g; WW: 16.77 Por; Sód: 1287.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.51 g; Sacharoza: 19.56 g;</p>		
piątek 2024-06-14		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
<p>Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Jajko gotowane 2 szt (3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (7),</p>	<p>Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Makaron z truskawkami i jogurtem 200/150/50g 400 g (1, 7), Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kefir 150 g (7), Jogurt owocowy 100 g (7),</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Pasta z łososia 100 g , Rukola 5 g , Brokuły 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g , Maślanka naturalna 150 g (7),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2923.34 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz: 80.52 g; Węglowodany ogółem: 431.09 g; Witamina C: 261.09 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; WW: 43.44 Por; Sód: 2341.35 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.29 g; Sacharoza: 22.45 g;</p>		
sobota 2024-06-15		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
<p>Jogurt owocowy 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzedkiewka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,</p>	<p>Zupa krupnik 300 g (1, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g , Kalafior na parze 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (7),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2292.90 kcal; Białko ogółem: 106.97 g; Tłuszcz: 73.25 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Witamina C: 174.84 mg; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; WW: 31.10 Por; Sód: 3387.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.09 g; Sacharoza: 28.97 g;</p>		
sobota 2024-06-15		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
<p>Jogurt owocowy 150 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt 100 g ,</p>	<p>Zupa krupnik 300 g (1, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Brokuł 150 g , Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Kalafior na parze 50 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (7),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2174.48 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz: 71.66 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; Witamina C: 217.16 mg; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; WW: 27.26 Por; Sód: 3273.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.47 g; Sacharoza: 39.53 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-06-15 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g, Marchewka gotowana plastry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Brokuł 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Kalafior na parze 50 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2182.62 kcal; Białko ogółem: 104.45 g; Tłuszcz: 70.03 g; Węglowodany ogółem: 267.65 g; Witamina C: 209.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16 g; WW: 27.07 Por; Sód: 2834.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.87 g; Sacharoza: 49.64 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g, Papryka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa selerowa 400 g (1, 7, 9, 10), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 120 g (7), Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Sok warzywny 1 szt,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 10 g, szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Kalafior na parze 50 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Pomidor 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2130.75 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g; Witamina C: 275.18 mg; Błonnik pokarmowy: 37.29 g; WW: 27.59 Por; Sód: 2991.20 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Sacharoza: 12.75 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na mleku + masło + miód 500 g (7), Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt 100 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1578.54 kcal; Białko ogółem: 92.05 g; Tłuszcz: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 218.38 g; Witamina C: 57.03 mg; Błonnik pokarmowy: 17.30 g; WW: 21.99 Por; Sód: 1366.02 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.29 g; Sacharoza: 20.08 g;		
sobota 2024-06-15 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurtowocowy 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g, Rzodkiewka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt, Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa krupnik 300 g (1, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Sok owocowo-warzywny 200 g, Serek homogenizowany 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g, Kalafior na parze 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2640.50 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 356.38 g; Witamina C: 180.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; WW: 35.82 Por; Sód: 3494.91 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.92 g; Sacharoza: 67.03 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, paszтет z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Udko kurczaka pieczone 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty białej 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2637.17 kcal; Białko ogółem: 121.99 g; Tłuszcz: 78.63 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; Witamina C: 158.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; WW: 35.91 Por; Sód: 2981.60 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.14 g; Sacharoza: 19.27 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, paszтет z indyka 80 g (1), Ser biały 30 g (7), Pomidor bez skóry 50 g, Brokuły 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2476.74 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 333.15 g; Witamina C: 117.30 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; WW: 33.46 Por; Sód: 2835.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Sacharoza: 18.54 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, paszтет z indyka 80 g (1), Ser biały 30 g (7), Brokuły 50 g, Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 200 g,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Miód 50 g, Roszponka 10 g, Cukinia 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2540.34 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; Witamina C: 117.30 mg; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; WW: 35.06 Por; Sód: 2831.94 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Sacharoza: 17.48 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, paszтет z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Pomidor 50 g, Ogórek zielony 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty białej 120 g, Marchew mini 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	Chleb graham 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 10 g, Serek wiejski 150 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.06 kcal; Białko ogółem: 131.04 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 264.76 g; Witamina C: 273.90 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58 g; WW: 26.38 Por; Sód: 2862.87 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.04 g; Sacharoza: 18.27 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na mleku + masło+ miód 500 g (7), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1523.11 kcal; Białko ogółem: 71.28 g; Tłuszcz: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; Witamina C: 21.37 mg; Błonnik pokarmowy: 12.35 g; WW: 25.94 Por; Sód: 1093.57 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.59 g; Sacharoza: 28.03 g;		
niedziela 2024-06-16		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7), Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa rosół z makaronem 300 g (1, 9), Udko kurczaka pieczone 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty białej 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z oliwą z oliwek 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Miód 50 g , Cukinia 50 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2828.77 kcal; Białko ogółem: 128.69 g; Tłuszcz: 81.83 g; Węglowodany ogółem: 392.66 g; Witamina C: 158.22 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; WW: 39.31 Por; Sód: 2983.80 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.34 g; Sacharoza: 36.21 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,*