

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z olejem 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Rzodkiewka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 110/100g 210 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 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 : 2652.94 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 96.38 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.98 g; Sód: 3694.08 mg; Potas: 3886.08 mg; Fosfor: 1569.58 mg;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Marchewka gotowana plastry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 110/100g 210 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 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 : 2365.57 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.19 g; Sód: 3161.62 mg; Potas: 4219.47 mg; Fosfor: 1556.85 mg;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Marchewka gotowana plastry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 110/100g 210 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 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 : 2365.57 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz: 68.12 g; Węglowodany ogółem: 344.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.19 g; Sód: 3161.62 mg; Potas: 4219.47 mg; Fosfor: 1556.85 mg;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z olejem 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Zrazik drob-wieprz w sosie jarzynowym 110/100g 210 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: Jabłko 1 szt,	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g, Serek fromage 80 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Roszponka 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2412.99 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g; Błonnik pokarmowy: 35.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 3864.93 mg; Potas: 3286.43 mg; Fosfor: 1448.43 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt., Podwieczerek: 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 : 1486.80 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 40.98 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.53 g; Sód: 1243.75 mg; Potas: 4401.55 mg; Fosfor: 1320.31 mg;		
poniedziałek 2024-07-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pasta z jaj z olejem 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Rzodkiewka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Zrazik drob-wiep w sosie jarzynowym 110/100g 210 g (1, 9), Sałatka zburaczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kasza gryczana 180 g , Woda mineralna 1 szt., Podwieczerek: Jogurt owocowy 150 g (7), Jabłko 1 szt.,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 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 : 2853.94 kcal; Białko ogółem: 136.76 g; Tłuszcz: 101.93 g; Węglowodany ogółem: 355.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 3844.08 mg; Potas: 4069.08 mg; Fosfor: 1680.58 mg;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g , Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Winogrona 100 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (1), Marchew mini 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczerek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2690.81 kcal; Białko ogółem: 119.95 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.29 g; Sód: 3442.96 mg; Potas: 3604.12 mg; Fosfor: 1104.34 mg;		
wtorek 2024-07-02		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g , Brokuły 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Risotto mięsno-jarzynowe 300 g (9), Marchew mini 100 g , Woda mineralna 1 szt., Podwieczerek: 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: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2417.97 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.72 g; Sód: 3592.16 mg; Potas: 3331.10 mg; Fosfor: 1126.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-02 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Brokuły 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Risotto mięsno-jarzynowe 300 g (9), Marchew mini 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 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: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2390.07 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 312.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.66 g; Sód: 3303.56 mg; Potas: 3230.60 mg; Fosfor: 1108.40 mg;		
wtorek 2024-07-02 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 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 koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (1), Sałata lodowa z olejem 80 g , Marchew mini 70 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Sałatka jarzynowa z olejem 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 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 : 2798.42 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 120.48 g; Węglowodany ogółem: 311.21 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.42 g; Sód: 3320.71 mg; Potas: 3664.05 mg; Fosfor: 1291.22 mg;		
wtorek 2024-07-02 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem 500 ml (9), Woda mineralna 1 szt , 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 : 1465.06 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 212.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.61 g; Sód: 1840.91 mg; Potas: 3607.64 mg; Fosfor: 1181.67 mg;		
wtorek 2024-07-02 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 30 g , Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Winogrona 100 g , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (1), Marchew mini 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2924.81 kcal; Białko ogółem: 126.55 g; Tłuszcz: 120.65 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.49 g; Sód: 3448.96 mg; Potas: 3604.12 mg; Fosfor: 1104.34 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Hummus 50 g (11), Golonkowa delikatesowa z indyka 50 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Arbuź 200 g,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 350 g (1, 6), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Miód 25 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2574.92 kcal; Białko ogółem: 98.79 g; Tłuszcz: 69.43 g; Węglowodany ogółem: 374.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.56 g; Sód: 1922.60 mg; Potas: 3888.23 mg; Fosfor: 1382.35 mg;		
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Golonkowa delikatesowa z indyka 50 g, Pasta brokułowa 50 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 350 g (1, 6), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Miód 25 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2371.61 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.40 g; Sód: 1963.78 mg; Potas: 4471.23 mg; Fosfor: 1541.71 mg;		
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Golonkowa delikatesowa z indyka 50 g, Pasta brokułowa 50 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 350 g (1, 6), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Miód 25 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: wafle ryżowe 2 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2371.61 kcal; Białko ogółem: 91.48 g; Tłuszcz: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 345.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.40 g; Sód: 1963.78 mg; Potas: 4471.23 mg; Fosfor: 1541.71 mg;		
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g, Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Golonkowa delikatesowa z indyka 50 g, Pasta brokułowa 50 g, Sałata mix 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt, Orzechy włoskie 30 g (8),	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 350 g (1, 6), Bukiet warzyw 120 g, Pomarańcza 1 szt, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g, Twarożek 80 g (7), Szykowa dębowa 40 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2667.94 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 87.60 g; Węglowodany ogółem: 357.18 g; Błonnik pokarmowy: 45.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Sód: 2912.36 mg; Potas: 4239.70 mg; Fosfor: 1555.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa buraczana + 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: Maślanka naturalna 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1607.40 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 49.36 g; Węglowodany ogółem: 200.36 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 1486.75 mg; Potas: 5294.95 mg; Fosfor: 1503.91 mg;		
środa 2024-07-03		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Golonkowa delikatesowa z indyka 50 g , Hummus 50 g (11), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt , Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Pierogi z mięsem 350 g (1, 6), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Szykowa dębowa 40 g , Miód 25 g , Pomidor 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 150 g (7), wafle ryżowe 2 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2837.12 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 398.36 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g; Sód: 2570.10 mg; Potas: 4093.23 mg; Fosfor: 1519.85 mg;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w panierce 110 g (1, 3), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńska delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Ogórek zielony 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2535.11 kcal; Białko ogółem: 144.90 g; Tłuszcz: 89.57 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 3926.10 mg; Potas: 4107.85 mg; Fosfor: 1271.87 mg;		
czwartek 2024-07-04		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser biały 30 g (7), Cukinia 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 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 , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńska delikatesowa drobiowa 50 g , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Marchewka gotowana plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.69 kcal; Białko ogółem: 146.85 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.83 g; Sód: 3319.52 mg; Potas: 4959.31 mg; Fosfor: 1270.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-04 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser biały 30 g (7), Cukinia 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 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 , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńka delikatesowa drobiowa 50 g , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Marchewka gotowana plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.69 kcal; Białko ogółem: 146.85 g; Tłuszcz: 74.29 g; Węglowodany ogółem: 273.42 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.83 g; Sód: 3319.52 mg; Potas: 4959.31 mg; Fosfor: 1270.18 mg;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 100 g , słonecznik 30 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g , Surówka z młodej kapusty 120 g , Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g , Szyńka delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 1 szt (3), 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 : 2463.88 kcal; Białko ogółem: 146.65 g; Tłuszcz: 93.42 g; Węglowodany ogółem: 258.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Sód: 3371.89 mg; Potas: 3899.02 mg; Fosfor: 1595.19 mg;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1359.86 kcal; Białko ogółem: 100.59 g; Tłuszcz: 32.00 g; Węglowodany ogółem: 169.85 g; Błonnik pokarmowy: 13.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.09 g; Sód: 1143.74 mg; Potas: 3019.65 mg; Fosfor: 895.10 mg;		
czwartek 2024-07-04 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser żółty 30 g (7), Papryka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Gruszka 100 g , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Filet z kurczaka w panierce 110 g (1, 3), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńka delikatesowa drobiowa 50 g , Jajko gotowane 2 szt (3), Ogórek zielony 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus ryż + owoce tropikalne 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2746.51 kcal; Białko ogółem: 159.00 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany ogółem: 306.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Sód: 4016.70 mg; Potas: 4187.65 mg; Fosfor: 1394.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
T warożek domowy grani 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Naleśniki z serem 3 szt (1, 3, 7), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Rukola 5 g , Brokuły 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),
Wartości odżywcze: Energia : 2727.97 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz 81.34 g; Węglowodany ogółem: 372.58 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Sód: 2692.04 mg; Potas: 3428.49 mg; Fosfor: 1410.24 mg;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
T warożek domowy grani 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (7), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Rukola 5 g , Brokuły 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),
Wartości odżywcze: Energia : 2432.67 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz 66.69 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.82 g; Sód: 2258.68 mg; Potas: 3757.36 mg; Fosfor: 1222.59 mg;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
T warożek domowy grani 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (7), Jabłko pieczone 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Rukola 5 g , Brokuły 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),
Wartości odżywcze: Energia : 2432.67 kcal; Białko ogółem: 111.40 g; Tłuszcz 66.69 g; Węglowodany ogółem: 351.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.82 g; Sód: 2258.68 mg; Potas: 3757.36 mg; Fosfor: 1222.59 mg;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek fromage 80 g (7), Pomidorki koktajlowe 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g ,	Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Makaron razowy z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (7), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok warzywny 1 szt ,	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Brokuły 50 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 : 2465.86 kcal; Białko ogółem: 127.72 g; Tłuszcz 80.19 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Sód: 2981.80 mg; Potas: 2822.70 mg; Fosfor: 1233.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		Dieta: MSWiA PŁYNNNA
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mus bananowy 200 g ,	Zupa selerowa + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mleko smakowe 200 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1326.37 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 196.06 g; Błonnik pokarmowy: 18.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.74 g; Sód: 1079.13 mg; Potas: 3254.00 mg; Fosfor: 862.39 mg;		
piątek 2024-07-05		Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA
T warożek domowy grani 150 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Dżem 2 szt , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Naleśniki z serem 3 szt (1, 3, 7), Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt owocowy 100 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Rukola 5 g , Brokuly 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7), Maślanka naturalna 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2917.77 kcal; Białko ogółem: 141.08 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 394.80 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.24 g; Sód: 3058.04 mg; Potas: 3668.49 mg; Fosfor: 1538.24 mg;		
sobota 2024-07-06		Dieta: MSWiA PODSTAWOWA
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Miód 25 g , Rzodkiewka 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 150 g (7), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Kalafior na parze 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2088.12 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz: 53.97 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.81 g; Sód: 3652.80 mg; Potas: 3866.43 mg; Fosfor: 998.85 mg;		
sobota 2024-07-06		Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Kalafior na parze 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2139.40 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.63 g; Sód: 3732.25 mg; Potas: 4461.65 mg; Fosfor: 1222.92 mg;		
sobota 2024-07-06		Dieta: MSWiA WĄTROBOWA
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Kalafior na parze 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2139.40 kcal; Białko ogółem: 108.88 g; Tłuszcz: 62.00 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.63 g; Sód: 3732.25 mg; Potas: 4461.65 mg; Fosfor: 1222.92 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
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, Rzodkiewka 50 g, Herbata bezcukru 250 g II Śniadanie: Kiwi 1 szt, słonecznik 30 g,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 120 g (7), Brokuly 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g, szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Kalafior na parze 50 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 : 2052.27 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 62.84 g; Węglowodany ogółem: 269.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.22 g; Sód: 3281.28 mg; Potas: 3908.62 mg; Fosfor: 1547.67 mg;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + 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 : 1440.16 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 43.04 g; Węglowodany ogółem: 179.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.56 g; Sód: 1152.24 mg; Potas: 3920.50 mg; Fosfor: 1440.61 mg;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Ser biały 80 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g, Miód 25 g, Rzodkiewka 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt, Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Kalafior na parze 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2351.12 kcal; Białko ogółem: 108.04 g; Tłuszcz: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.01 g; Sód: 3659.28 mg; Potas: 3866.43 mg; Fosfor: 998.85 mg;		
niedziela 2024-07-07		
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 (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa grysikowa 350 g (1, 9, 10), Udka kurczaka pieczone 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty białej 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Nektarynki 100 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2668.13 kcal; Białko ogółem: 149.84 g; Tłuszcz: 93.46 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.60 g; Sód: 4949.51 mg; Potas: 4777.21 mg; Fosfor: 1885.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Pasta mięsna drobiowa 80 g, Ser biały 30 g (7), Pomidor bez skóry 50 g, Brokuły 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa grysikowa 350 g (1, 9, 10), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenney 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2568.70 kcal; Białko ogółem: 151.61 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Sód: 3500.26 mg; Potas: 5056.23 mg; Fosfor: 1933.65 mg;</p>		
niedziela 2024-07-07 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g, Pasta mięsna drobiowa 80 g, Ser biały 30 g (7), Brokuły 50 g, Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa grysikowa 350 g (1, 9, 10), Udko kurczaka w sosie 180g/50g 230 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Marchew mini 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenney 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Roszponka 10 g , Cukinia 50 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2568.70 kcal; Białko ogółem: 151.61 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 315.43 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Sód: 3500.26 mg; Potas: 5056.23 mg; Fosfor: 1933.65 mg;</p>		
niedziela 2024-07-07 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Pomidor 50 g , Ogórek zielony 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grysikowa 350 g (1, 9, 10), 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 omega3 10 g, Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta z jaj z olejem 40 g (3), Sałata 10 g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2625.69 kcal; Białko ogółem: 158.53 g; Tłuszcz: 98.94 g; Węglowodany ogółem: 281.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.12 g; Sód: 4674.00 mg; Potas: 4750.48 mg; Fosfor: 2251.99 mg;</p>		
niedziela 2024-07-07 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1276.66 kcal; Białko ogółem: 80.92 g; Tłuszcz: 12.86 g; Węglowodany ogółem: 217.19 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.92 g; Sód: 1241.39 mg; Potas: 3478.30 mg; Fosfor: 1182.35 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-07		
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 (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7), Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grysikowa 350 g (1, 9, 10), Udko kurczaka pieczone 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty białej 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Nektarynki 100 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2762.63 kcal; Białko ogółem: 156.29 g; Tłuszcz: 97.21 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.38 g; Sód: 5044.01 mg; Potas: 5077.21 mg; Fosfor: 2068.19 mg;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g, Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta z zielonego groszku 50 g, Pomidor 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Gruszka 100 g,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Dżem 2 szt, Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2307.84 kcal; Białko ogółem: 124.45 g; Tłuszcz: 68.14 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.61 g; Sód: 4254.67 mg; Potas: 3850.42 mg; Fosfor: 795.92 mg;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta brokułowa 50 g, Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa ryżowa 350 g (9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Dżem 2 szt, Marchewka gotowana plastry 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2276.93 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.41 g; Sód: 3379.96 mg; Potas: 4117.76 mg; Fosfor: 1141.63 mg;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g, Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta brokułowa 50 g, Pomidor bez skóry 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa ryżowa 350 g (9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Dżem 2 szt, Marchewka gotowana plastry 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2276.93 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 68.98 g; Węglowodany ogółem: 311.83 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.41 g; Sód: 3379.96 mg; Potas: 4117.76 mg; Fosfor: 1141.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta z zielonego groszku 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Gruszka 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g , Mizeria z jogurtem 120 g (7), Bukiet warzyw 70 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok warzywny 1 szt , słonecznik 30 g ,	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rządkiwka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2590.21 kcal; Białko ogółem: 157.80 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 4613.09 mg; Potas: 3689.42 mg; Fosfor: 1246.06 mg;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z zacierką + mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1308.41 kcal; Białko ogółem: 72.16 g; Tłuszcz: 42.44 g; Węglowodany ogółem: 163.45 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.18 g; Sód: 735.34 mg; Potas: 2625.10 mg; Fosfor: 928.42 mg;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta z zielonego groszku 50 g , Pomidor 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Gruszka 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Rządkiwka 50 g , Herbata bezcukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2627.79 kcal; Białko ogółem: 143.39 g; Tłuszcz: 89.89 g; Węglowodany ogółem: 319.94 g; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Sód: 4439.90 mg; Potas: 4542.67 mg; Fosfor: 1218.17 mg;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Cukinia 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g , Dynia na ciepło 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (7), Ogórek zielony 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.35 kcal; Białko ogółem: 106.50 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 286.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.49 g; Sód: 3095.73 mg; Potas: 2853.16 mg; Fosfor: 923.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenno-żytniowy 80 g (1), Masło 15 g, Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g, Dynia na ciepło 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytniowy 80 g (1), Rama z omega-3 20 g, szynka dietetyczna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy 50 g (7), Brokuły 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.50 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.89 g; Sód: 2964.95 mg; Potas: 3075.70 mg; Fosfor: 1014.50 mg;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenno-żytniowy 80 g (1), Masło 15 g, Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (1, 9), Ryż na sypko 180 g, Dynia na ciepło 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytniowy 80 g (1), Rama z omega-3 20 g, szynka dietetyczna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy 50 g (7), Brokuły 50 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 2114.50 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 295.79 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.89 g; Sód: 2964.95 mg; Potas: 3075.70 mg; Fosfor: 1014.50 mg;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g, Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g, Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g, Cukinia 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Rzodkiewka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (7),	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g, Dynia na ciepło 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega-3 20 g, szynka dietetyczna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy 50 g (7), Ogórek zielony 50 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 : 2071.88 kcal; Białko ogółem: 124.53 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 220.34 g; Błonnik pokarmowy: 26.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Sód: 3366.28 mg; Potas: 2993.90 mg; Fosfor: 1243.15 mg;		
wtorek 2024-07-09 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Zupa makaronowa + mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1322.75 kcal; Białko ogółem: 62.43 g; Tłuszcz: 32.70 g; Węglowodany ogółem: 193.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g; Sód: 1044.22 mg; Potas: 2734.04 mg; Fosfor: 729.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Twarożek 80 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g , Cukinia 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Banan 1 szt , Jogurt Skyr 150 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1,7,9), Leczo z mięsem drobiowym 250 g (1,9), Ryż na sypko 180 g , Dynia na ciepło 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy 50 g (7), Ogórek zielony 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.35 kcal; Białko ogółem: 124.50 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 292.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.49 g; Sód: 3095.88 mg; Potas: 2853.16 mg; Fosfor: 923.80 mg;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Jajko gotowane 2 szt (3), parówki z indyka 1 szt , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Winogrona 100 g ,	Zupa jarzynowa z kuskusem 350 g (1,7,9,10), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1,7), Ziemniaki 180 g , Surówka z selera i jabłka 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 , Serek wiejski 150 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 50 g , Herbata bezcukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2306.73 kcal; Białko ogółem: 115.28 g; Tłuszcz: 75.36 g; Węglowodany ogółem: 291.68 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; Sód: 3665.82 mg; Potas: 3581.17 mg; Fosfor: 1360.35 mg;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Parówki z indyka (6,9,10) 1 szt , Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa jarzynowa z kuskusem 350 g (1,7,9,10), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1,7), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Cukinia 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2145.36 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.22 g; Sód: 4183.83 mg; Potas: 4535.63 mg; Fosfor: 1355.95 mg;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 80 g (1), Masło 15 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Parówki z indyka (6,9,10) 1 szt , Pomidor bez skóry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa jarzynowa z kuskusem 350 g (1,7,9,10), Dorsz gotowany 110 g (4), Ziemniaki 180 g , Brokuł 150 g , Sos koperkowy 50 g (1,7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Cukinia 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2145.36 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.22 g; Sód: 4183.83 mg; Potas: 4535.63 mg; Fosfor: 1355.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Makaron na mleku 250 g (7), Chleb graham 80 g (1), Masło 15 g , Jajko gotowane 2 szt (3), Parówki z indyka (6,9,10) 1 szt , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt ,	Zupa jarzynowa z kuskusem 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1, 7), Ziemniaki 150 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 120 g (9), Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 10 g , Serek wiejski 150 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.08 kcal; Białko ogółem: 137.26 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 267.55 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Sód: 4619.72 mg; Potas: 3604.32 mg; Fosfor: 1859.26 mg;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa jarzynowa z kuskusem + mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa krupnik kukurydźiany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1423.93 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 182.77 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g; Sód: 1169.18 mg; Potas: 1796.28 mg; Fosfor: 851.31 mg;		
środa 2024-07-10		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Masło 15 g , Jajko gotowane 2 szt (3), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pomidorki koktajlowe 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Winogrona 100 g ,	Zupa jarzynowa z kuskusem 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1, 7), 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 , Serek wiejski 150 g (7), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Rzodkiewka 50 g , Herbata bezcukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 150 g (7), Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2363.60 kcal; Białko ogółem: 128.48 g; Tłuszcz: 74.15 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.95 g; Sód: 4665.79 mg; Potas: 3962.52 mg; Fosfor: 1503.75 mg;		

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,*