Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Szynka wieprzowa w sosie koperkowym 100/50g 150 g (***1, 7***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , **Posiłek nocny:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2934.47 kcal; Białko ogółem: 144.57 g; Tłuszcz 113.66 g; Węglowodany ogółem: 340.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Sód: 2832.08 mg; Potas: 3143.78 mg; Fosfor: 804.21 mg;		
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Szynka wieprzowa w sosie koperkowym 100/50g 150 g (***1, 7***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Sałata lodowa z olejem 80 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , **Posiłek nocny:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2702.72 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz 109.06 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.68 g; Sód: 2938.63 mg; Potas: 3241.23 mg; Fosfor: 935.91 mg;		
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Szynka wieprzowa w sosie koperkowym 100/50g 150 g (***1, 7***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Sałata lodowa z olejem 80 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , **Posiłek nocny:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2702.72 kcal; Białko ogółem: 137.32 g; Tłuszcz 109.06 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.68 g; Sód: 2938.63 mg; Potas: 3241.23 mg; Fosfor: 935.91 mg;		
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Szynka wieprzowa w sosie koperkowym 100/50g 150 g (***1, 7***), Ziemniaki 150 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Kalafior na parze 60 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidor 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2838.82 kcal; Białko ogółem: 161.25 g; Tłuszcz 131.70 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.87 g; Sód: 2860.89 mg; Potas: 3242.33 mg; Fosfor: 1429.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa z cukinii z makaronem + mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 1222.49 kcal; Białko ogółem: 66.49 g; Tłuszcz: 32.27 g; Węglowodany ogółem: 171.72 g; Błonnik pokarmowy: 14.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.22 g; Sód: 1232.33 mg; Potas: 2550.92 mg; Fosfor: 599.08 mg;		
czwartek 2024-07-11	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Szynka wieprzowa w sosie koperkowym 100/50g 150 g (***1, 7***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Kalafior na parze 60 g , **Posiłek nocny:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 3062.47 kcal; Białko ogółem: 151.17 g; Tłuszcz 116.86 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.45 g; Sód: 2838.08 mg; Potas: 3143.78 mg; Fosfor: 804.21 mg;		
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Ser żółty 30 g (***7***), Szczypiorek 5 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (***1, 7, 9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka z indyka 80 g (***1, 6, 7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Herbata bez cukru 250 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3048.37 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz 116.39 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.46 g; Sód: 3409.88 mg; Potas: 3658.92 mg; Fosfor: 1404.63 mg;		
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Ser biały 30 g (***7***), Roszponka 10 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa brokułowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (***1, 7, 9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka z indyka 80 g (***1, 6, 7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2671.78 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 3216.41 mg; Potas: 3461.90 mg; Fosfor: 1177.95 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Ser biały 30 g (***7***), Roszponka 10 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa brokułowa bezmleczna 350 g (***1, 9***), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (***1, 7, 9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka z indyka 80 g (***1, 6, 7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Herbata bez cukru 250 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2671.78 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 371.89 g; Błonnik pokarmowy: 26.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 3216.41 mg; Potas: 3461.90 mg; Fosfor: 1177.95 mg;		
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Ser żółty 30 g (***7***), Szczypiorek 5 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (***1, 7, 9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Cukinia gotowana 70 g , Surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka z indyka 80 g (***1, 6, 7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Herbata bez cukru 250 g , Rzodkiewka 70 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2925.24 kcal; Białko ogółem: 119.99 g; Tłuszcz: 120.95 g; Węglowodany ogółem: 335.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.19 g; Sód: 4287.18 mg; Potas: 3322.51 mg; Fosfor: 1265.91 mg;		
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy 250 g , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1237.66 kcal; Białko ogółem: 53.41 g; Tłuszcz: 38.31 g; Węglowodany ogółem: 169.45 g; Błonnik pokarmowy: 13.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.91 g; Sód: 827.59 mg; Potas: 2616.10 mg; Fosfor: 828.21 mg;		
piątek 2024-07-12	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Ser żółty 30 g (***7***), Szczypiorek 5 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (***1, 7, 9***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka z indyka 80 g (***1, 6, 7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 3309.37 kcal; Białko ogółem: 130.26 g; Tłuszcz: 130.64 g; Węglowodany ogółem: 408.09 g; Błonnik pokarmowy: 37.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.45 g; Sód: 3564.38 mg; Potas: 3958.92 mg; Fosfor: 1587.63 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Hummus 80 g (***11***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (***10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Winogrona 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2977.66 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz 112.47 g; Węglowodany ogółem: 374.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.76 g; Sód: 2729.75 mg; Potas: 3193.17 mg; Fosfor: 1162.40 mg;		
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Pasta warzywna 80 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2528.56 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz: 88.26 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.74 g; Sód: 2820.73 mg; Potas: 3986.42 mg; Fosfor: 1212.13 mg;		
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Pasta warzywna 80 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 2442.26 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 79.66 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; Błonnik pokarmowy: 28.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.12 g; Sód: 2871.03 mg; Potas: 4082.47 mg; Fosfor: 1405.08 mg;		
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Hummus 80 g (***11***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 90 g (***10***), Brokuły 70 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Ogórek zielony 20 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3026.14 kcal; Białko ogółem: 141.81 g; Tłuszcz 141.00 g; Węglowodany ogółem: 304.44 g; Błonnik pokarmowy: 42.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.63 g; Sód: 3543.77 mg; Potas: 3695.69 mg; Fosfor: 1510.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejzanka + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa ryżowa + 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 : 1409.06 kcal; Białko ogółem: 81.85 g; Tłuszcz: 47.07 g; Węglowodany ogółem: 167.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.79 g; Sód: 1172.84 mg; Potas: 3114.10 mg; Fosfor: 1042.55 mg;		
sobota 2024-07-13	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 40 g , Hummus 80 g (***11***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g (***10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Winogrona 100 g , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Miód 25 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 3031.70 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 109.73 g; Węglowodany ogółem: 385.67 g; Błonnik pokarmowy: 34.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.09 g; Sód: 3301.35 mg; Potas: 3245.82 mg; Fosfor: 1198.87 mg;		
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Pomidor 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2391.34 kcal; Białko ogółem: 107.89 g; Tłuszcz: 90.52 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.08 g; Sód: 2957.43 mg; Potas: 3200.65 mg; Fosfor: 958.16 mg;		
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Kalafior na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2343.15 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 89.43 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 26.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.82 g; Sód: 2798.35 mg; Potas: 3827.50 mg; Fosfor: 1050.40 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Kalafior na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Rukola 5 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2278.25 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 286.95 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.36 g; Sód: 2642.20 mg; Potas: 3837.00 mg; Fosfor: 999.36 mg;		
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny pitny 200 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Marchew oprószana 80 g (***1***), Mizeria z jogurtem 90 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Pomidor 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 30 g (***3, 10***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2195.79 kcal; Białko ogółem: 96.02 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 246.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 3146.50 mg; Potas: 2804.60 mg; Fosfor: 1215.93 mg;		
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1225.20 kcal; Białko ogółem: 78.06 g; Tłuszcz: 24.20 g; Węglowodany ogółem: 180.55 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.39 g; Sód: 1117.10 mg; Potas: 1717.91 mg; Fosfor: 854.53 mg;		
niedziela 2024-07-14	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt , Mleko smakowe 200 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Pomidor 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2519.34 kcal; Białko ogółem: 114.49 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 301.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Sód: 2963.43 mg; Potas: 3200.65 mg; Fosfor: 958.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynkowa dębowa 30 g , Brokuły 60 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Morele 100 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** wafle ryżowe 2 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2523.17 kcal; Białko ogółem: 112.10 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 309.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 2325.02 mg; Potas: 2427.99 mg; Fosfor: 1007.62 mg;		
poniedziałek 2024-07-15	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Brokuły 60 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2330.67 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; Błonnik pokarmowy: 12.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sód: 2329.57 mg; Potas: 2509.44 mg; Fosfor: 966.07 mg;		
poniedziałek 2024-07-15	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Brokuły 60 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2330.67 kcal; Białko ogółem: 99.98 g; Tłuszcz: 74.79 g; Węglowodany ogółem: 314.57 g; Błonnik pokarmowy: 12.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.21 g; Sód: 2329.57 mg; Potas: 2509.44 mg; Fosfor: 966.07 mg;		
poniedziałek 2024-07-15	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynkowa dębowa 30 g , Brokuły 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Morele 100 g , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 50 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Twarożek 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 30 g , Papryka 60 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 : 2612.51 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 107.82 g; Węglowodany ogółem: 281.49 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.70 g; Sód: 3336.47 mg; Potas: 3331.39 mg; Fosfor: 1523.57 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-15	**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 ryżowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1226.57 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 140.50 g; Błonnik pokarmowy: 10.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.22 g; Sód: 1292.23 mg; Potas: 2225.95 mg; Fosfor: 1188.59 mg;		
poniedziałek 2024-07-15	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynkowa dębowa 30 g , Brokuły 60 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Morele 100 g , Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Pierś drobiowa gotowana 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** wafle ryżowe 2 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2746.37 kcal; Białko ogółem: 123.35 g; Tłuszcz 101.36 g; Węglowodany ogółem: 314.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.29 g; Sód: 2342.72 mg; Potas: 2685.69 mg; Fosfor: 1179.22 mg;		
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (***1, 7, 9, 10***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Kopytka 200 g (***1***), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2975.13 kcal; Białko ogółem: 119.37 g; Tłuszcz 105.47 g; Węglowodany ogółem: 383.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 2720.92 mg; Potas: 3811.72 mg; Fosfor: 885.17 mg;		
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (***1, 7, 9, 10***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Kopytka 200 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2888.00 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz 105.22 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 2817.14 mg; Potas: 4531.55 mg; Fosfor: 1104.41 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (***1, 7, 9, 10***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Kopytka 200 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2888.00 kcal; Białko ogółem: 118.69 g; Tłuszcz 105.22 g; Węglowodany ogółem: 368.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 2817.14 mg; Potas: 4531.55 mg; Fosfor: 1104.41 mg;		
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (***1, 7, 9, 10***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Kopytka 150 g (***1***), Sałatka z buraczków i jabłek 120 g , Marchewka gotowana 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Szynka z indyka 30 g (***1, 6, 7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2797.54 kcal; Białko ogółem: 155.01 g; Tłuszcz 112.53 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g; Błonnik pokarmowy: 38.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Sód: 3459.20 mg; Potas: 3698.44 mg; Fosfor: 1205.17 mg;		
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa szpinakowo brokułowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 150 g (***7***),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1350.00 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 37.13 g; Węglowodany ogółem: 175.59 g; Błonnik pokarmowy: 16.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.46 g; Sód: 1240.05 mg; Potas: 4069.95 mg; Fosfor: 1229.06 mg;		
wtorek 2024-07-16	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (***1, 7, 9, 10***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Kopytka 200 g (***1***), Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3069.63 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz 109.22 g; Węglowodany ogółem: 392.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Sód: 2815.42 mg; Potas: 4111.72 mg; Fosfor: 1068.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z zielonego groszku 80 g , Ketchup 15 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Sos koperkowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Brzoskwinia 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2901.10 kcal; Białko ogółem: 128.57 g; Tłuszcz 119.03 g; Węglowodany ogółem: 340.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.08 g; Sód: 3838.24 mg; Potas: 6176.25 mg; Fosfor: 1595.20 mg;		
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta brokułowa 80 g , Ketchup 15 g , Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Sos koperkowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2285.75 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 66.68 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Sód: 3824.14 mg; Potas: 6551.90 mg; Fosfor: 1392.97 mg;		
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta brokułowa 80 g , Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana 350 g (***9, 10***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Sos koperkowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2271.80 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 318.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.66 g; Sód: 3679.84 mg; Potas: 6501.65 mg; Fosfor: 1384.12 mg;		
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta z zielonego groszku 80 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Sos koperkowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 70 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Brzoskwinia 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2861.65 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz 114.41 g; Węglowodany ogółem: 338.68 g; Błonnik pokarmowy: 50.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.33 g; Sód: 4539.92 mg; Potas: 6273.01 mg; Fosfor: 1837.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1257.26 kcal; Białko ogółem: 78.97 g; Tłuszcz: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 145.92 g; Błonnik pokarmowy: 13.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.09 g; Sód: 1196.69 mg; Potas: 3130.65 mg; Fosfor: 995.20 mg;		
środa 2024-07-17	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta z zielonego groszku 80 g , Ketchup 15 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Sos koperkowy 100 g (***1***), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Brzoskwinia 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 3000.20 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz 120.33 g; Węglowodany ogółem: 346.15 g; Błonnik pokarmowy: 42.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.56 g; Sód: 4138.24 mg; Potas: 6176.25 mg; Fosfor: 1595.20 mg;		
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2639.04 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.68 g; Sód: 2588.21 mg; Potas: 4456.37 mg; Fosfor: 892.53 mg;		
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchewka gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2599.02 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Sód: 2359.77 mg; Potas: 4869.31 mg; Fosfor: 1027.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchewka gotowana 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2599.02 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 91.27 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Sód: 2359.77 mg; Potas: 4869.31 mg; Fosfor: 1027.93 mg;		
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka delikatesowa drobiowa 60 g , Brokuły 60 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok pomidorowy 1 szt , słonecznik 30 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i selera z olejem rzepakowym 120 g (***9***), Kalafior na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.16 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 109.75 g; Węglowodany ogółem: 267.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.60 g; Sód: 3236.76 mg; Potas: 3783.15 mg; Fosfor: 1357.86 mg;		
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok pomidorowy 1 szt ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1294.36 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 181.93 g; Błonnik pokarmowy: 11.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.52 g; Sód: 1117.74 mg; Potas: 2753.30 mg; Fosfor: 1003.25 mg;		
czwartek 2024-07-18	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 1 szt , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Arbuz 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (***7***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2639.04 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.68 g; Sód: 2588.21 mg; Potas: 4456.37 mg; Fosfor: 892.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Mintaj smażony w panierce 120 g (***1, 3, 4***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (***7***), Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2556.88 kcal; Białko ogółem: 120.46 g; Tłuszcz: 84.72 g; Węglowodany ogółem: 330.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 3247.05 mg; Potas: 4579.30 mg; Fosfor: 1945.04 mg;		
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Mintaj gotowany 110 g (***4***), Sos pomidorowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (***7***), Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2255.06 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz: 64.42 g; Węglowodany ogółem: 317.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.38 g; Sód: 3839.68 mg; Potas: 5100.61 mg; Fosfor: 1657.40 mg;		
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 80 g (***1***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i wędliny 80 g (***3***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Mintaj gotowany 110 g (***4***), Ziemniaki 180 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Brokuły 50 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2488.66 kcal; Białko ogółem: 115.38 g; Tłuszcz: 67.94 g; Węglowodany ogółem: 361.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.85 g; Sód: 4202.08 mg; Potas: 5210.21 mg; Fosfor: 1737.40 mg;		
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Mintaj gotowany 110 g (***4***), Ziemniaki 150 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Sałata masłowa z jogurtem 100 g (***7***), Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Rzodkiewka 60 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 : 2167.23 kcal; Białko ogółem: 119.53 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodany ogółem: 242.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.97 g; Sód: 3990.46 mg; Potas: 3664.84 mg; Fosfor: 1560.94 mg;		
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mleko smakowe 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1263.16 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz: 16.67 g; Węglowodany ogółem: 194.97 g; Błonnik pokarmowy: 15.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.19 g; Sód: 1255.44 mg; Potas: 3516.85 mg; Fosfor: 1241.90 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-19	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Golonkowa delikatesowa z indyka 30 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Mintaj smażony w panierce 120 g (***1, 3, 4***), Ziemniaki 180 g , Brokuły 50 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Biszkopty 30 g (***1, 3, 7***), Mleko smakowe 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2779.38 kcal; Białko ogółem: 133.51 g; Tłuszcz: 91.67 g; Węglowodany ogółem: 357.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.49 g; Sód: 3347.55 mg; Potas: 4879.30 mg; Fosfor: 2128.04 mg;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 15 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser żołty 30 g (***7***), Sałata 20 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Arbuz 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor 60 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2394.41 kcal; Białko ogółem: 125.70 g; Tłuszcz: 71.30 g; Węglowodany ogółem: 330.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.43 g; Sód: 3882.83 mg; Potas: 3444.63 mg; Fosfor: 1134.65 mg;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Cukinia 50 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż na sypko 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2397.51 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 83.70 g; Węglowodany ogółem: 316.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.04 g; Sód: 3181.17 mg; Potas: 3979.10 mg; Fosfor: 1205.72 mg;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 15 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż na sypko 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 100 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2250.71 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 67.34 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; Błonnik pokarmowy: 26.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.05 g; Sód: 3179.07 mg; Potas: 3999.10 mg; Fosfor: 1206.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham 90 g (***1***), Masło 15 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser żołty 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** słonecznik 30 g , Sok pomidorowy 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 150 g , Mizeria z jogurtem 90 g (***7***), Bukiet warzyw 70 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Brzoskwinia 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor 60 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Filet drobiowy gotowany 30 g , Sałata 10 g , Masło 10 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2422.29 kcal; Białko ogółem: 132.36 g; Tłuszcz: 82.39 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.58 g; Sód: 3941.64 mg; Potas: 3846.99 mg; Fosfor: 1692.26 mg;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1263.92 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 151.88 g; Błonnik pokarmowy: 9.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 891.73 mg; Potas: 2020.20 mg; Fosfor: 997.05 mg;		
sobota 2024-07-20	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 15 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser żołty 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mleko smakowe 200 g (***7***), Arbuz 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 80 g , Pomidor 50 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2570.91 kcal; Białko ogółem: 139.71 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.62 g; Sód: 4388.83 mg; Potas: 3416.43 mg; Fosfor: 1132.55 mg;		

Oznaczenia alergenów:

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