

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-10		
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 ziemniakami + mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 996.05 kcal; Białko ogółem: 55.64 g; Tłuszcz: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 128.67 g; Błonnik pokarmowy: 9.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.07 g; Sód: 1168.12 mg; Potas: 1067.72 mg; Fosfor: 395.52 mg;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (7), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt Skyr 150 g , Mus owocowy 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Szynka wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g , Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),
Wartości odżywcze: Energia : 2724.29 kcal; Białko ogółem: 156.55 g; Tłuszcz: 105.56 g; Węglowodany ogółem: 331.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.00 g; Sód: 2940.76 mg; Potas: 4077.49 mg; Fosfor: 1209.11 mg;		
sobota 2024-08-10		
Dieta: MSWiA PĄPKOWATA		
Kasza kukurydziana na wywarze 250 g (9), Chleb pszenno żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 100 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Marchewka gotowana 120 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ryżowa 300 g (9), Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2338.71 kcal; Białko ogółem: 139.18 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 296.89 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.69 g; Sód: 3138.23 mg; Potas: 4456.00 mg; Fosfor: 1244.21 mg;		
niedziela 2024-08-11		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Hummus 80 g (11), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 1 Por , Buraczki na ciepło 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kiwi 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2786.76 kcal; Białko ogółem: 130.04 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Sód: 2886.09 mg; Potas: 3987.43 mg; Fosfor: 991.78 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g , Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Buraczki na ciepło 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2569.06 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2980.42 mg; Potas: 4716.08 mg; Fosfor: 1162.69 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g , Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Buraczki na ciepło 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2569.06 kcal; Białko ogółem: 121.40 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 345.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.87 g; Sód: 2980.42 mg; Potas: 4716.08 mg; Fosfor: 1162.69 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Hummus 80 g (11), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Buraczki na ciepło 80 g (1), Sałata lodowa z olejem 80 g , Ziemniaki z koperkiem 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7), Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2858.76 kcal; Białko ogółem: 150.52 g; Tłuszcz: 114.94 g; Węglowodany ogółem: 308.95 g; Błonnik pokarmowy: 39.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Sód: 3182.09 mg; Potas: 3922.82 mg; Fosfor: 1462.96 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grykowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1350.85 kcal; Białko ogółem: 73.07 g; Tłuszcz: 43.38 g; Węglowodany ogółem: 174.79 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; Sód: 1053.25 mg; Potas: 2341.26 mg; Fosfor: 1230.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g , Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Buraczki na ciepło 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 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 , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2739.86 kcal; Białko ogółem : 147.70 g; Tłuszcz 86.46 g; Węglowodany ogółem : 347.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.26 g; Sód: 3203.42 mg; Potas: 5468.58 mg; Fosfor: 1624.69 mg;		
niedziela 2024-08-11 Dieta: MSWiA P APKOWATA		
Kasza jaglana na wywarze 250 g (9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g , Pomidor bez skóry 100 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa makaronowa 350 g (1, 9), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bez młecznego 50 g , Ziemniaki 180 g , Dynia na ciepło 120 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grykowa 350 g (1, 9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , kuskus z polwą jagodową 160 g (1), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2206.35 kcal; Białko ogółem : 89.48 g; Tłuszcz 60.23 g; Węglowodany ogółem : 335.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Sód: 3498.35 mg; Potas: 4389.82 mg; Fosfor: 1424.98 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńska dębowa 40 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejszanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Winogrona 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Miód 25 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2828.66 kcal; Białko ogółem : 123.73 g; Tłuszcz 106.41 g; Węglowodany ogółem : 351.58 g; Błonnik pokarmowy: 30.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.05 g; Sód: 2481.46 mg; Potas: 2873.94 mg; Fosfor: 1091.86 mg;		
poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzarka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pejszanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Miód 25 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 2558.11 kcal; Białko ogółem : 118.04 g; Tłuszcz 90.46 g; Węglowodany ogółem : 368.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Sód: 2465.56 mg; Potas: 3554.04 mg; Fosfor: 1018.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<p>poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</p>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy grani 150 g, Miód 25 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kasza jaglana zowocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2558.11 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 368.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Sód: 2465.56 mg; Potas: 3554.04 mg; Fosfor: 1018.48 mg;</p>		
<p>poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</p>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Szykowa dębowa 40 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (8), Sok warzywny 1 szt,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw 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: Jabłko 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy grani 150 g, Szyka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasztet zindyka 30 g (1), Ogórek zielony 20 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2976.41 kcal; Białko ogółem: 140.69 g; Tłuszcz: 134.46 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.30 g; Sód: 3451.45 mg; Potas: 3512.04 mg; Fosfor: 1390.21 mg;</p>		
<p>poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA PLYNNA</p>		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa peyzanka + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana zowocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1311.85 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 12.64 g; Węglowodany ogółem: 220.31 g; Błonnik pokarmowy: 18.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.06 g; Sód: 1208.47 mg; Potas: 4689.79 mg; Fosfor: 1201.71 mg;</p>		
<p>poniedziałek 2024-08-12 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</p>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g, Mleko smakowe 200 g (7),	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy grani 150 g, Szyka delikatesowa drobiowa 30 g, Miód 25 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kasza jaglana zowocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2730.00 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Tłuszcz: 95.28 g; Węglowodany ogółem: 386.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.61 g; Sód: 2847.76 mg; Potas: 3554.04 mg; Fosfor: 1018.48 mg;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-12		
Dieta: MSWiA PĄPKOWATA		
Zacierka na wywarze 250 g (1, 9, 10), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Pomidor bez skóry 100 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa peyzanka beznleczna 350 g (1, 9), Filet drobiowy gotowany 100 g, Ziemniaki 180 g, Brokuły 120 g, Sos jarzynowy beznleczny 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Zupa ziemniaczana 300 g (9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy grani 150 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 : 2346.96 kcal; Białko ogółem: 111.89 g; Tłuszcz 69.96 g; Węglowodany ogółem: 318.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Sód: 2267.58 mg; Potas: 6342.03 mg; Fosfor: 1606.93 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Fasolka po bretońsku 250 g (1, 6, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Brzoskwinia 100 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Ser żółty 30 g (7), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2783.04 kcal; Białko ogółem: 128.42 g; Tłuszcz 109.25 g; Węglowodany ogółem: 333.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Sód: 3992.05 mg; Potas: 4867.50 mg; Fosfor: 1449.70 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Ser biały 30 g (7), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2529.54 kcal; Białko ogółem: 120.40 g; Tłuszcz 104.20 g; Węglowodany ogółem: 282.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.90 g; Sód: 2670.13 mg; Potas: 4163.05 mg; Fosfor: 1098.49 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 30 g (7), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2456.84 kcal; Białko ogółem: 119.62 g; Tłuszcz 96.35 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Sód: 2817.58 mg; Potas: 4136.95 mg; Fosfor: 1029.12 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny pitny 200 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyngowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Papryka zhumusem 100/50g 150 g (11),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Fasolka po bretońsku 250 g (1, 6, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Surówka z marchewki z olejem 100 g, Cukinia na ciepło 60 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Brzoskwinia 100 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Ser żółty 30 g (7), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Serek kanapkowy 30 g (7), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2732.18 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz 110.05 g; Węglowodany ogółem: 296.67 g; Błonnik pokarmowy: 47.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.56 g; Sód: 4160.19 mg; Potas: 5270.70 mg; Fosfor: 1803.81 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1391.87 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz 25.85 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.98 g; Sód: 1248.73 mg; Potas: 1988.10 mg; Fosfor: 998.04 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyngowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt, Mleko smakowe 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser żółty 30 g (7), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2651.44 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz 106.15 g; Węglowodany ogółem: 299.19 g; Błonnik pokarmowy: 21.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.18 g; Sód: 3075.58 mg; Potas: 4127.95 mg; Fosfor: 1115.82 mg;		
wtorek 2024-08-13		
Dieta: MSWiA PAPKOWATA		
Ryż na wywarze 250 g (9), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Brokuły 50 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (9), Filet drobiowy gotowany 100 g, Sos jarzynowy bezmleczny 50 g, Ziemniaki 180 g, Cukinia na ciepło 120 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa grycikowa 300 g (1, 9), Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Pomidor bez skóry 100 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2500.25 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz 88.33 g; Węglowodany ogółem: 307.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.10 g; Sód: 3124.33 mg; Potas: 4305.36 mg; Fosfor: 1377.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 30 g , Pasta z zielonego groszku 80 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Sniadanie: Arbuz 200 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: Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2635.88 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz 81.56 g; Węglowodany ogółem: 362.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.33 g; Sód: 2340.01 mg; Potas: 3208.54 mg; Fosfor: 1124.31 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta brokułowa 80 g , Szynkowa dębowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Sniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	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: Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.88 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz 73.97 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Sód: 2577.31 mg; Potas: 3493.39 mg; Fosfor: 1277.18 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta brokułowa 80 g , Szynkowa dębowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Sniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	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: Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2408.88 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz 73.97 g; Węglowodany ogółem: 371.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.44 g; Sód: 2577.31 mg; Potas: 3493.39 mg; Fosfor: 1277.18 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 30 g , Pasta z zielonego groszku 80 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Sniadanie: Biszkopt bez cukru 20 g (1, 3), Jabłko 1 szt ,	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: Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posilek nocny: chleb graham 50 g (1), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Masło 10 g (7), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2750.12 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz 102.04 g; Węglowodany ogółem: 336.77 g; Błonnik pokarmowy: 43.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.07 g; Sód: 3197.61 mg; Potas: 3513.29 mg; Fosfor: 1325.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Maślanka naturalna 150 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1411.46 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 41.30 g; Węglowodany ogółem: 172.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; Sód: 1172.54 mg; Potas: 4009.40 mg; Fosfor: 1506.51 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta brokułowa 80 g , Szynkowa dębowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 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: Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2439.08 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 362.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.94 g; Sód: 2577.31 mg; Potas: 3493.39 mg; Fosfor: 1277.18 mg;		
środa 2024-08-14		
Dieta: MSWiA PĄPKOWATA		
Kasza jaglana na wywarze 250 g (9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Buraczki gotowane rozdrobnione 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa ziemniaczana 350 g (9, 10), Filet drobiowy gotowany 100 g , Ziemniaki 180 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Marchewka gotowana 120 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Maślanka naturalna 150 g (7),	Zupa grysikowa 300 g (1, 9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 2324.10 kcal; Białko ogółem: 122.36 g; Tłuszcz: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 321.79 g; Błonnik pokarmowy: 25.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Sód: 3627.39 mg; Potas: 5665.57 mg; Fosfor: 1760.16 mg;		
czwartek 2024-08-15		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jaglana 180 g , Surówka z kapusty białej 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bezcukru 250 g , Serniczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2688.51 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Sód: 3568.80 mg; Potas: 2401.71 mg; Fosfor: 933.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębową 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jaglana 180 g , Szpinak 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Semiczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2559.99 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Sód: 3361.46 mg; Potas: 2669.74 mg; Fosfor: 1095.43 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębową 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jaglana 180 g , Szpinak 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Semiczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2559.99 kcal; Białko ogółem: 122.65 g; Tłuszcz: 98.01 g; Węglowodany ogółem: 306.87 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Sód: 3361.46 mg; Potas: 2669.74 mg; Fosfor: 1095.43 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębową 80 g , 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 pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jaglana 150 g , Surówka z kapusty białej 100 g , Szpinak 60 g (1, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.32 kcal; Białko ogółem: 129.28 g; Tłuszcz: 111.62 g; Węglowodany ogółem: 281.39 g; Błonnik pokarmowy: 34.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; Sód: 3499.47 mg; Potas: 2097.67 mg; Fosfor: 1085.64 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Semiczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1475.20 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 180.20 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.19 g; Sód: 1210.45 mg; Potas: 3517.30 mg; Fosfor: 1079.96 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jaglana 180 g , Szpinak 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Semiczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2654.49 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Tłuszcz 101.76 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.98 g; Sód: 3455.96 mg; Potas: 2969.74 mg; Fosfor: 1278.43 mg;		
czwartek 2024-08-15 Dieta: MSWiA PAPKOWATA		
Kasza kukurydziana na wywarze 300 g (9), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta serowo-ziolowa 100 g (7), Marchewka gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Filet drobiowy gotowany 100 g , Ziemniaki 180 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Szpinak 120 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ziemniaczana 350 g (9, 10), Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Kalafior na parze 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Semiczek owocowo-ryżowy 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2512.12 kcal; Białko ogółem: 133.03 g; Tłuszcz 76.07 g; Węglowodany ogółem: 324.89 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.69 g; Sód: 4360.44 mg; Potas: 5667.22 mg; Fosfor: 1793.86 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), 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 szpinakowo-brokułowa 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Nektarynki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser żółty 80 g (7), Dżem 2 szt , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2951.66 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz 120.96 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Sód: 3639.19 mg; Potas: 5123.49 mg; Fosfor: 1857.42 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 80 g , Ketchup 15 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 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), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2295.54 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz 65.62 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.87 g; Sód: 3552.53 mg; Potas: 5477.89 mg; Fosfor: 1601.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g, Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2281.59 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 344.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g; Sód: 3408.23 mg; Potas: 5427.64 mg; Fosfor: 1592.64 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g, Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Masło 20 g (7), Pasta z zielonego groszku 80 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (8),	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g, Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Marchewka gotowana 70 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Nektarynki 100 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, 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 : 2629.77 kcal; Białko ogółem: 141.69 g; Tłuszcz: 114.02 g; Węglowodany ogółem: 258.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.23 g; Sód: 4307.32 mg; Potas: 4300.79 mg; Fosfor: 1722.22 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa szpinakowo-brokułowa + 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 : 1127.31 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 130.34 g; Błonnik pokarmowy: 9.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; Sód: 1137.29 mg; Potas: 2034.75 mg; Fosfor: 826.65 mg;		
piątek 2024-08-16 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa szpinakowo-brokułowa 350 g (1, 7, 9, 10), Dorsz gotowany 110 g, Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2500.64 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Tłuszcz: 78.92 g; Węglowodany ogółem: 353.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.35 g; Sód: 3852.53 mg; Potas: 5477.89 mg; Fosfor: 1601.49 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-08-16		
Dieta: MSWiA PAKOWATA		
Makaron na wywarze 250 g (1, 9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa szpinakowo-brokułowa bezmleczna 350 g (9), Filet drobiowy gotowany 100 g, Ziemniaki 180 g, Sos jarzynowy bezmleczny 50 g, Marchewka gotowana 120 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa ryżowa 350 g (9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta serowo-ziolowa 100 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2213.25 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 71.36 g; Węglowodany ogółem: 294.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.24 g; Sód: 2826.11 mg; Potas: 4735.60 mg; Fosfor: 1405.62 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, 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), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2522.46 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 335.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.69 g; Sód: 2435.58 mg; Potas: 3403.32 mg; Fosfor: 748.65 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g (9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2490.52 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Sód: 2667.62 mg; Potas: 3731.24 mg; Fosfor: 928.03 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g (9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2490.52 kcal; Białko ogółem: 122.32 g; Tłuszcz: 88.75 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.99 g; Sód: 2667.62 mg; Potas: 3731.24 mg; Fosfor: 928.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Kalaflor na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy 30 g (7), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2473.08 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 95.38 g; Węglowodany ogółem: 291.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 3490.98 mg; Potas: 2847.15 mg; Fosfor: 999.58 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1373.91 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 177.05 g; Błonnik pokarmowy: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.48 g; Sód: 1208.54 mg; Potas: 3102.20 mg; Fosfor: 1224.65 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g (9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bezcukru 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), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2506.92 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Tłuszcz: 88.99 g; Węglowodany ogółem: 317.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.23 g; Sód: 2827.62 mg; Potas: 3731.24 mg; Fosfor: 928.03 mg;		
sobota 2024-08-17		
Dieta: MSWiA PAPKOWATA		
Kasza manna na wywarze 250 g (1, 9), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Marchewka gotowana 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Filet drobiowy gotowany 100 g , Sos jarzynowy bezmleczny 50 g , Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 120 g , Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Zupa grycikowa 350 g (1, 9), Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy 30 g (7), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2388.12 kcal; Białko ogółem: 118.28 g; Tłuszcz: 67.08 g; Węglowodany ogółem: 335.56 g; Błonnik pokarmowy: 26.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; Sód: 3302.04 mg; Potas: 5326.05 mg; Fosfor: 1388.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Kotlet schabowy 100 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Mizeria z jogurtem 150 g (7), 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, Biskvoty bez cukru 20 g (1, 3),
Wartości odżywcze: Energia : 2492.43 kcal; Białko ogółem: 113.66 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 320.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Sód: 2737.48 mg; Potas: 3144.26 mg; Fosfor: 1262.48 mg;		
niedziela 2024-08-18 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Dynia na ciepło 150 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, Biskvoty bez cukru 20 g (1, 3),
Wartości odżywcze: Energia : 2300.82 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 2230.92 mg; Potas: 3480.12 mg; Fosfor: 1122.31 mg;		
niedziela 2024-08-18 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Dynia na ciepło 150 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, Biskvoty bez cukru 20 g (1, 3),
Wartości odżywcze: Energia : 2300.82 kcal; Białko ogółem: 109.09 g; Tłuszcz: 71.37 g; Węglowodany ogółem: 310.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 2230.92 mg; Potas: 3480.12 mg; Fosfor: 1122.31 mg;		
niedziela 2024-08-18 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 2 szt (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (7), Dynia na ciepło 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 rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek zielony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2187.48 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.31 g; Sód: 2982.51 mg; Potas: 2512.51 mg; Fosfor: 1349.99 mg;		
niedziela 2024-08-18 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa makaronowa+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: Mleko smakowe 200 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1322.49 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz: 18.42 g; Węglowodany ogółem: 216.35 g; Błonnik pokarmowy: 13.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.90 g; Sód: 1243.81 mg; Potas: 3246.66 mg; Fosfor: 1098.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-08-18		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Dynia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g, 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 bezcukru 250 g, Biskopki 30 g (1, 3), Mleko smakowe 200 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2546.61 kcal; Białko ogółem: 122.17 g; Tłuszcz: 78.74 g; Węglowodany ogółem: 339.32 g; Błonnik pokarmowy: 16.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.63 g; Sód: 2299.07 mg; Potas: 3599.11 mg; Fosfor: 1317.46 mg;		
niedziela 2024-08-18		
Dieta: MSWiA PAPKOWATA		
Ryż na wywarze 250 g (9), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i wędliny 100 g (3), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kefir 150 g (7),	Zupa makaronowa 350 g (1, 9), Filet drobiowy gotowany 100 g, Sos jarzynowy bezmleczny 50 g, Ziemniaki 180 g, Dynia na ciepło 120 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ziemniaczana 350 g (9, 10), Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Miód 25 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Mleko smakowe 200 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2437.78 kcal; Białko ogółem: 115.55 g; Tłuszcz: 66.24 g; Węglowodany ogółem: 348.60 g; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Sód: 4349.52 mg; Potas: 4996.11 mg; Fosfor: 1497.46 mg;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 15 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	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, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2712.30 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 374.32 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.39 g; Sód: 3163.06 mg; Potas: 4311.34 mg; Fosfor: 1552.68 mg;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 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, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2574.13 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 373.06 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.98 g; Sód: 2392.50 mg; Potas: 4651.68 mg; Fosfor: 1681.23 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 15 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Banan 1 szt,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szykowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2425.33 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 372.92 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.98 g; Sód: 2390.10 mg; Potas: 4646.68 mg; Fosfor: 1678.83 mg;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 15 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Bukiet warzyw 70 g, Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 90 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Pomarańcza 1 szt, Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szykowa 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 : 2908.63 kcal; Białko ogółem: 121.86 g; Tłuszcz: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 372.73 g; Błonnik pokarmowy: 47.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.38 g; Sód: 3790.56 mg; Potas: 4295.60 mg; Fosfor: 1658.80 mg;		
poniedziałek 2024-08-19		
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 barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: 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 : 1446.61 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 170.00 g; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Sód: 1087.94 mg; Potas: 3409.50 mg; Fosfor: 1218.91 mg;		
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 15 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczerek: Banan 1 szt, Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szykowa dębowa 80 g, Pomidor 60 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2641.83 kcal; Białko ogółem: 125.83 g; Tłuszcz: 88.58 g; Węglowodany ogółem: 380.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.18 g; Sód: 2950.10 mg; Potas: 4646.68 mg; Fosfor: 1678.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-08-19		
Dieta: MSWiA PAPKOWATA		
Kasza jaglana na wywarze 250 g (9), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz czerwony bezmleczny 350 g (9), Filet drobiowy gotowany 100 g, Brokuły 120 g, Ziemniaki 180 g, Sos jarzynowy bezmleczny 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g,	Zupa ryżowa 350 g (9), Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Kuskus z polewą truskawkową 160 g (1), Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2512.49 kcal; Białko ogółem: 120.03 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 333.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.54 g; Sód: 2863.32 mg; Potas: 5205.40 mg; Fosfor: 1381.50 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,*