

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser żółty 30 g (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (1), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy 60 g (7), Dżem 2 szt, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2848.54 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 99.42 g; Węglowodany ogółem: 395.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Sód: 2311.71 mg; Potas: 3784.75 mg; Fosfor: 1140.29 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser biały 30 g (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (9), Sos pomidorowy 100 g (1), Dynia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy 60 g (7), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.21 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Sód: 2809.81 mg; Potas: 3480.18 mg; Fosfor: 1116.81 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser biały 30 g (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (9), Sos pomidorowy 100 g (1), Dynia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy 60 g (7), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2393.21 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz: 70.70 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Sód: 2809.81 mg; Potas: 3480.18 mg; Fosfor: 1116.81 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt Skyr 150 g, Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Ser żółty 30 g (7), Sałata mix 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (1), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (9), Dynia na ciepło 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy 60 g (7), Ogórek zielony 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Szczypiorek 5 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2683.41 kcal; Białko ogółem: 117.71 g; Tłuszcz: 99.76 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; Błonnik pokarmowy: 37.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.63 g; Sód: 2560.81 mg; Potas: 3297.05 mg; Fosfor: 1078.87 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczerek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-08-30</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa koperkowa z ziem.+mięso 500 ml (9), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Budyń 200 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1432.64 kcal; Białko ogółem: 96.43 g; Tłuszcz: 39.70 g; Węglowodany ogółem: 176.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; Sód: 1800.60 mg; Potas: 3356.73 mg; Fosfor: 1176.00 mg;		
<b>piątek 2024-08-30</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynka rodzinna z kurczątk 80 g , Ser biały 80 g (7), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (9), Sos pomidorowy 100 g (1), Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczerek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszen 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Dżem 2 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2615.51 kcal; Białko ogółem: 121.75 g; Tłuszcz: 73.70 g; Węglowodany ogółem: 404.15 g; Błonnik pokarmowy: 19.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; Sód: 2938.96 mg; Potas: 3782.33 mg; Fosfor: 1369.66 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 30 g , Pasta warzywna 50 g (9), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2492.12 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 103.99 g; Węglowodany ogółem: 304.56 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.30 g; Sód: 3391.03 mg; Potas: 3271.96 mg; Fosfor: 1042.80 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszen 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 30 g , Pasta warzywna 50 g (9), Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa botwinka 300 g (1, 7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczerek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszen 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.63 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 83.34 g; Węglowodany ogółem: 331.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.62 g; Sód: 3523.40 mg; Potas: 3179.93 mg; Fosfor: 1042.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 50 g (9), Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2390.23 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.57 g; Sód: 3232.10 mg; Potas: 3079.43 mg; Fosfor: 1024.69 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 50 g (9), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Rzodkiewka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (7), Twarożek 50 g (7),	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Makaron razowy z serem 200/150g bez cukru 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, ogórek zielony 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2476.09 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 87.14 g; Węglowodany ogółem: 314.76 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.12 g; Sód: 3675.94 mg; Potas: 2969.04 mg; Fosfor: 1243.87 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1362.86 kcal; Białko ogółem: 60.88 g; Tłuszcz: 47.16 g; Węglowodany ogółem: 178.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.51 g; Sód: 1005.54 mg; Potas: 2801.10 mg; Fosfor: 946.21 mg;		
<b>sobota 2024-08-31</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Ketchup 30 g, Pasta warzywna 50 g (9), Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa botwinka 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g, Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2622.73 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 92.14 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.19 g; Sód: 3947.90 mg; Potas: 3662.93 mg; Fosfor: 1336.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-01 <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
<p>Platki 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), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w panierce 110 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2605.66 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz: 90.63 g; Węglowodany ogółem: 328.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.56 g; Sód: 4125.75 mg; Potas: 4548.25 mg; Fosfor: 1509.14 mg;</p>		
niedziela 2024-09-01 <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
<p>Platki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.69 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.64 g; Sód: 3453.60 mg; Potas: 4963.41 mg; Fosfor: 1524.45 mg;</p>		
niedziela 2024-09-01 <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
<p>Platki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2226.69 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 74.64 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; Błonnik pokarmowy: 23.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.64 g; Sód: 3453.60 mg; Potas: 4963.41 mg; Fosfor: 1524.45 mg;</p>		
niedziela 2024-09-01 <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
<p>Maślanka naturalna 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata 20 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt,</p>	<p>Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7), Orzechy włoskie 30 g (8),</p>	<p>Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Paszтет z indyka 30 g (1), Sałata 10 g,</p>
<p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2508.49 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 104.83 g; Węglowodany ogółem: 272.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.13 g; Sód: 4412.89 mg; Potas: 3987.54 mg; Fosfor: 1601.47 mg;</p>		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1344.45 kcal; Białko ogółem: 67.19 g; Tłuszcz: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 182.67 g; Błonnik pokarmowy: 16.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g; Sód: 1149.50 mg; Potas: 1861.76 mg; Fosfor: 934.48 mg;		
<b>niedziela 2024-09-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Brokuł 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńkowa dębowa 80 g , Cukinia 60 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Herbata bez cukru 250 g , Mleko smakowe 200 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2354.34 kcal; Białko ogółem: 120.90 g; Tłuszcz: 77.83 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.84 g; Sód: 3459.50 mg; Potas: 4960.06 mg; Fosfor: 1523.92 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Roszponka 10 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 80 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Miód 25 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2539.44 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz: 97.37 g; Węglowodany ogółem: 322.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Sód: 1784.76 mg; Potas: 3365.42 mg; Fosfor: 1099.75 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Roszponka 10 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Miód 25 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2388.02 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 89.02 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Sód: 1826.96 mg; Potas: 3459.91 mg; Fosfor: 1085.45 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-09-02      Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Roszponka 10 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Miód 25 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2388.02 kcal; Białko ogółem: 111.76 g; Tłuszcz: 89.02 g; Węglowodany ogółem: 339.21 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.42 g; Sód: 1826.96 mg; Potas: 3459.91 mg; Fosfor: 1085.45 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-02      Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Roszponka 10 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kasza gryczana 150 g , Surówka z marchewki i selera 90 g (9), Szpinak 60 g (1, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1 szt ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Szykowa dębowa 30 g , Rzodkiewka 50 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Chleb graham 90 g (1), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Masło 10 g (7), Sałata 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2685.22 kcal; Białko ogółem: 128.07 g; Tłuszcz: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 316.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; Sód: 2546.78 mg; Potas: 3402.46 mg; Fosfor: 1406.37 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-02      Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1282.26 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 188.20 g; Błonnik pokarmowy: 16.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.82 g; Sód: 1069.29 mg; Potas: 2987.75 mg; Fosfor: 846.20 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-02      Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Roszponka 10 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g , Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (7), Miód 25 g , buraczki gotowane plastry 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2482.52 kcal; Białko ogółem: 118.21 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 347.91 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 1921.46 mg; Potas: 3759.91 mg; Fosfor: 1268.45 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Sałata mix 20 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ryż brązowy 180 g, Mizéria z jogurtem 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z lososia 80 g (4), Rukola 10 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2525.37 kcal; Białko ogółem: 124.00g; Tłuszcz: 93.19g; Węglowodany ogółem: 304.96 g; Błonnik pokarmowy: 26.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.30 g; Sód: 3354.25 mg; Potas: 2866.65 mg; Fosfor: 998.19 mg;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Dynia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Rukola 10 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2456.12 kcal; Białko ogółem: 120.83g; Tłuszcz: 89.36g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; Sód: 3252.51 mg; Potas: 3296.25 mg; Fosfor: 1141.36 mg;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Dynia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Rukola 10 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2456.12 kcal; Białko ogółem: 120.83g; Tłuszcz: 89.36g; Węglowodany ogółem: 303.50 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.30 g; Sód: 3252.51 mg; Potas: 3296.25 mg; Fosfor: 1141.36 mg;		
<b>wtorek 2024-09-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g,	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g, Mizéria z jogurtem 100 g (7), Dynia na ciepło 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z lososia 80 g (4), Brokuły 60 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Sałata 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2639.29 kcal; Białko ogółem: 124.85g; Tłuszcz: 119.46g; Węglowodany ogółem: 273.33 g; Błonnik pokarmowy: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 4188.18 mg; Potas: 2748.66 mg; Fosfor: 1065.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-09-03</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b></span>		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1236.51 kcal; Białko ogółem: 61.47 g; Tłuszcz: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 148.50 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.39 g; Sód: 897.59 mg; Potas: 2487.35 mg; Fosfor: 814.56 mg;		
<b>wtorek 2024-09-03</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b></span>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa z fasolki szparagowej 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ryż biały 180 g , Dynia na ciepło 150 g , Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybną z dorsza 80 g (4), Rukola 10 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2678.62 kcal; Białko ogółem: 133.88 g; Tłuszcz: 96.31 g; Węglowodany ogółem: 330.20 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.28 g; Sód: 3353.01 mg; Potas: 3596.25 mg; Fosfor: 1324.36 mg;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b></span>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Filet drobiowy gotowany 30 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.58 kcal; Białko ogółem: 143.74 g; Tłuszcz: 92.03 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.66 g; Sód: 2569.38 mg; Potas: 4583.39 mg; Fosfor: 1059.06 mg;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float: right;"><b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b></span>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Filet drobiowy gotowany 30 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.33 kcal; Białko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Sód: 3383.23 mg; Potas: 4911.62 mg; Fosfor: 1211.35 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b></span>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Filet drobiowy gotowany 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1,7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (1,7,9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1,9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2493.33 kcal; Białko ogółem: 144.16 g; Tłuszcz: 87.59 g; Węglowodany ogółem: 318.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.03 g; Sód: 3383.23 mg; Potas: 4911.62 mg; Fosfor: 1211.35 mg;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b></span>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Szynekowa dębowa 30 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (1,7,9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki z koperkiem 150 g, Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 120 g (7), Kalafior na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g (7), Biszkoty bez cukru 20 g (1,3),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Ser biały 30 g (7), Masło 10 g (7), Pomidor 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2651.41 kcal; Białko ogółem: 143.75 g; Tłuszcz: 99.41 g; Węglowodany ogółem: 297.08 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Sód: 2720.04 mg; Potas: 4141.22 mg; Fosfor: 1231.66 mg;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b></span>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7,9), Kawa z mlekiem 250 g (1,7), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa selerowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1473.91 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 194.04 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.65 g; Sód: 1377.89 mg; Potas: 4703.10 mg; Fosfor: 1323.00 mg;		
<b>środa 2024-09-04</b> <span style="float:right"><b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b></span>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Filet drobiowy gotowany 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1,7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (1,7,9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1,9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Mleko smakowe 200 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2666.33 kcal; Białko ogółem: 152.04 g; Tłuszcz: 94.63 g; Węglowodany ogółem: 336.92 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 3389.39 mg; Potas: 4911.62 mg; Fosfor: 1211.35 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser żółty 80 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Bukiet warzywny 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2743.04 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz 109.21 g; Węglowodany ogółem: 325.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.54 g; Sód: 3784.64 mg; Potas: 3570.41 mg; Fosfor: 1201.10 mg;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Bukiet warzywny 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.43 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz 95.96 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 2448.65 mg; Potas: 3983.95 mg; Fosfor: 1199.85 mg;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Bukiet warzywny 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Roszponka 10 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.43 kcal; Białko ogółem: 124.04 g; Tłuszcz 95.96 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g; Błonnik pokarmowy: 22.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 2448.65 mg; Potas: 3983.95 mg; Fosfor: 1199.85 mg;		
<b>czwartek 2024-09-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
chleb graham+chleb żytni 80 g (1), Masło 15 g, Szynkowa dębowa 30 g, Ser żółty 80 g (7), Sałata 20 g, Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Biskopki bez cukru 20 g (1, 3),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej 90 g (10), Bukiet warzyw 70 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Cukinia 60 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek kanapkowy 30 g (7), <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta serowo-ziolowa 30 g (7), Sałata 10 g
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2651.76 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz 112.15 g; Węglowodany ogółem: 281.90 g; Błonnik pokarmowy: 33.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.13 g; Sód: 4295.34 mg; Potas: 3069.35 mg; Fosfor: 1438.49 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-09-05 Dieta: MSWiA PŁYNNIA</b>		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1022.20 kcal; Białko ogółem: 69.70 g; Tłuszcz: 19.67 g; Węglowodany ogółem: 145.57 g; Błonnik pokarmowy: 9.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.69 g; Sód: 1074.70 mg; Potas: 1284.35 mg; Fosfor: 561.91 mg;		
<b>czwartek 2024-09-05 Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄŁKOWA</b>		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szynka dębową 30 g , Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7), Kefir 150 g (7),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Bukiet warzywny 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Cukinia 60 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2726.63 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 345.06 g; Błonnik pokarmowy: 26.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; Sód: 2888.95 mg; Potas: 4059.85 mg; Fosfor: 1200.33 mg;		
<b>piątek 2024-09-06 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g (10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , T warożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2539.74 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz: 89.59 g; Węglowodany ogółem: 319.98 g; Błonnik pokarmowy: 26.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Sód: 2549.59 mg; Potas: 4605.99 mg; Fosfor: 1329.28 mg;		
<b>piątek 2024-09-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , T warożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2234.93 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.97 g; Sód: 2611.14 mg; Potas: 5347.56 mg; Fosfor: 1410.44 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynga delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g, Sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2234.93 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.97 g; Sód: 2611.14 mg; Potas: 5347.56 mg; Fosfor: 1410.44 mg;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Szynga delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g, Orzechy włoskie 30 g (8),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g, Sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Surówka z kapusty kiszanej 90 g, Szpinak 60 g (1, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok warzywny 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Szynga rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 30 g, Papryka 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2613.80 kcal; Białko ogółem: 129.85 g; Tłuszcz: 110.64 g; Węglowodany ogółem: 277.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58 g; Sód: 2678.74 mg; Potas: 4446.45 mg; Fosfor: 1600.79 mg;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1301.63 kcal; Białko ogółem: 79.24 g; Tłuszcz: 42.36 g; Węglowodany ogółem: 155.29 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 1164.08 mg; Potas: 2820.28 mg; Fosfor: 932.61 mg;		
<b>piątek 2024-09-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynga delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g, Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g, Sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g, Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2526.43 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 76.76 g; Węglowodany ogółem: 370.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.45 g; Sód: 2801.64 mg; Potas: 5830.56 mg; Fosfor: 1704.44 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 15 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy 180 g (1, 9), Ryż brązowy 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Hummus 50 g (11), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2779.35 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Tłuszcz 114.82 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; Błonnik pokarmowy: 36.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.42 g; Sód: 4166.24 mg; Potas: 3099.31 mg; Fosfor: 757.50 mg;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ketchup 15 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2433.25 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz 86.35 g; Węglowodany ogółem: 330.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.94 g; Sód: 4037.06 mg; Potas: 3558.11 mg; Fosfor: 942.76 mg;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2419.30 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz 86.20 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.91 g; Sód: 3892.76 mg; Potas: 3507.86 mg; Fosfor: 933.91 mg;		
<b>sobota 2024-09-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt Skyr 150 g, Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy 180 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g, Surówka z kapusty białej 100 g, Marchew oprószana 60 g (1), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 10 g, Szykowa dębowa 80 g, Hummus 50 g (11), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Pomidor 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2740.90 kcal; Białko ogółem: 123.65 g; Tłuszcz 106.87 g; Węglowodany ogółem: 332.44 g; Błonnik pokarmowy: 43.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Sód: 4957.54 mg; Potas: 3095.74 mg; Fosfor: 908.22 mg;		



## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Mix sałat z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Mus kakaowy z bananem 200 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2387.68 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 83.17 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 2282.16 mg; Potas: 4454.54 mg; Fosfor: 1101.14 mg;		
<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g (8),	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Mix sałat z sosem winegret 80 g, Dynia na ciepło 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g (7),	Chleb graham 80 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z makreli 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2520.42 kcal; Białko ogółem: 129.27 g; Tłuszcz: 112.23 g; Węglowodany ogółem: 246.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Sód: 3915.20 mg; Potas: 2580.21 mg; Fosfor: 1218.43 mg;		
<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Mus kakaowy z bananem 200 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1449.80 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 41.26 g; Węglowodany ogółem: 208.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.01 g; Sód: 946.45 mg; Potas: 2815.21 mg; Fosfor: 1066.84 mg;		
<b>niedziela 2024-09-08</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Mix sałat z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Mus kakaowy z bananem 200 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Maślanka naturalna 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2446.88 kcal; Białko ogółem: 123.58 g; Tłuszcz: 83.97 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Sód: 2378.16 mg; Potas: 4694.54 mg; Fosfor: 1229.14 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,*