

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Pomarańcza 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 , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (7), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2711.28 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 106.07 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Błonnik pokarmowy: 30.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 2686.09 mg; Potas: 3834.33 mg; Fosfor: 906.85 mg;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 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: 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 pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2403.88 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; Sód: 2909.53 mg; Potas: 3598.96 mg; Fosfor: 956.88 mg;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 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: 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 pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2403.88 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 95.30 g; Węglowodany ogółem: 303.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.33 g; Sód: 2909.53 mg; Potas: 3598.96 mg; Fosfor: 956.88 mg;		
poniedziałek 2024-09-09 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (7), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Szynka wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 100 g (7), Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8), Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2750.33 kcal; Białko ogółem: 145.58 g; Tłuszcz: 123.58 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.66 g; Sód: 2285.84 mg; Potas: 3560.38 mg; Fosfor: 1139.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-09		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	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: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 973.05 kcal; Białko ogółem: 43.14 g; Tłuszcz: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 129.42 g; Błonnik pokarmowy: 9.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.57 g; Sód: 1257.97 mg; Potas: 1250.72 mg; Fosfor: 506.52 mg;		
poniedziałek 2024-09-09		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 60 g (7), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Szyńka 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 pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (7), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2440.48 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 96.50 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Sód: 2927.53 mg; Potas: 3632.86 mg; Fosfor: 1024.98 mg;		
wtorek 2024-09-10		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Hummus 80 g (11), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g , Pomidor 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Śliwki 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 , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2664.08 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 338.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.39 g; Sód: 2824.35 mg; Potas: 3100.75 mg; Fosfor: 936.44 mg;		
wtorek 2024-09-10		
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: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2353.28 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Sód: 2788.08 mg; Potas: 3915.00 mg; Fosfor: 1054.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-10		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 10 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Fasolka szparagowa 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 50 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2353.28 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.49 g; Sód: 2788.08 mg; Potas: 3915.00 mg; Fosfor: 1054.18 mg;		
wtorek 2024-09-10		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Hummus 80 g (11), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 10 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Śliwki 100 g,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Fasolka szparagowa 70 g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok warzywny 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Salátka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pierś drobiowa gotowana 50 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 20 g (7), Pasta serowo-ziolowa 30 g (7), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2895.79 kcal; Białko ogółem: 113.74 g; Tłuszcz: 122.95 g; Węglowodany ogółem: 329.25 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.02 g; Sód: 2613.85 mg; Potas: 3485.11 mg; Fosfor: 1239.90 mg;		
wtorek 2024-09-10		
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 ziemniaczana + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1551.30 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 50.60 g; Węglowodany ogółem: 186.90 g; Błonnik pokarmowy: 16.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Sód: 1120.40 mg; Potas: 3837.96 mg; Fosfor: 1365.64 mg;		
wtorek 2024-09-10		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Roszponka 10 g, Pomidor 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Fasolka szparagowa 150 g, 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, Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Pierś drobiowa gotowana 50 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2563.38 kcal; Białko ogółem: 116.17 g; Tłuszcz: 90.38 g; Węglowodany ogółem: 325.96 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.52 g; Sód: 3132.58 mg; Potas: 4398.00 mg; Fosfor: 1348.18 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Winogrona 100 g,	Zupa pejzanka 350 g (1, 7, 9), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (1), Kasza gryczana 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z makreli 100 g (4), Papryka 60 g, Ser biały 40 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2861.10 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz: 125.60 g; Węglowodany ogółem: 304.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Sód: 3859.31 mg; Potas: 3691.73 mg; Fosfor: 1712.45 mg;		
środa 2024-09-11 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 40 g, Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa pejzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), kalafior na parze 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Cukinia 60 g, Ser biały 40 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2523.29 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Sód: 2657.00 mg; Potas: 4027.97 mg; Fosfor: 1422.83 mg;		
środa 2024-09-11 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 40 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa pejzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), kalafior na parze 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Cukinia 60 g, Ser biały 40 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2523.29 kcal; Białko ogółem: 134.47 g; Tłuszcz: 91.62 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.37 g; Sód: 2657.00 mg; Potas: 4027.97 mg; Fosfor: 1422.83 mg;		
środa 2024-09-11 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jabłko 1 szt,	Zupa pejzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza gryczana 150 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (10), Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z makreli 100 g (4), Papryka 60 g, Ser biały 40 g (7), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2989.55 kcal; Białko ogółem: 147.55 g; Tłuszcz: 136.29 g; Węglowodany ogółem: 307.22 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.14 g; Sód: 4819.86 mg; Potas: 4066.17 mg; Fosfor: 1977.44 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-11		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa peyzanka + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1341.38 kcal; Białko ogółem: 93.57 g; Tłuszcz: 18.85 g; Węglowodany ogółem: 199.84 g; Błonnik pokarmowy: 15.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.35 g; Sód: 1336.41 mg; Potas: 5137.78 mg; Fosfor: 1441.54 mg;		
środa 2024-09-11		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 40 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g , Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (7), Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Cukinia 60 g , Ser biały 40 g (7), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2745.79 kcal; Białko ogółem: 147.52 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Sód: 2757.50 mg; Potas: 4327.97 mg; Fosfor: 1605.83 mg;		
czwartek 2024-09-12		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka wielowarzywna 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser żółty 80 g (7), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2680.73 kcal; Białko ogółem: 122.90 g; Tłuszcz: 115.03 g; Węglowodany ogółem: 297.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.82 g; Sód: 3674.73 mg; Potas: 4022.95 mg; Fosfor: 1238.05 mg;		
czwartek 2024-09-12		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2475.50 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 96.06 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.20 g; Sód: 2538.34 mg; Potas: 4435.57 mg; Fosfor: 1200.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-09-12 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2475.50 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 96.06 g; Węglowodany ogółem: 293.00 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.20 g; Sód: 2538.34 mg; Potas: 4435.57 mg; Fosfor: 1200.60 mg;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Surówka wielowarzywna 120 g , Buraczki na ciepło 60 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g , Biskopki bez cukru 20 g (1, 3),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser żółty 80 g (7), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta z jaj z olejem 40 g (3), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2816.52 kcal; Białko ogółem: 132.89 g; Tłuszcz: 131.89 g; Węglowodany ogółem: 285.85 g; Błonnik pokarmowy: 35.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.85 g; Sód: 4412.99 mg; Potas: 3759.53 mg; Fosfor: 1485.50 mg;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1311.87 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 21.10 g; Węglowodany ogółem: 194.97 g; Błonnik pokarmowy: 13.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.96 g; Sód: 1223.23 mg; Potas: 2288.10 mg; Fosfor: 1181.04 mg;		
czwartek 2024-09-12 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Szyunka rodzinna z kurcząt 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2536.90 kcal; Białko ogółem: 127.63 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 293.74 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Sód: 2698.50 mg; Potas: 4435.57 mg; Fosfor: 1200.60 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane 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 , Musztarda 15 g (10), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	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), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Koktajl jogurtowo-owocowy 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2665.02 kcal; Białko ogółem: 119.91 g; Tłuszcz: 82.65 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; Błonnik pokarmowy: 35.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Sód: 3234.04 mg; Potas: 5732.55 mg; Fosfor: 1743.00 mg;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane 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: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Koktajl jogurtowo-owocowy 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2204.70 kcal; Białko ogółem: 107.94 g; Tłuszcz: 55.69 g; Węglowodany ogółem: 358.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 3951.42 mg; Potas: 6056.13 mg; Fosfor: 1797.33 mg;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane 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 , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Koktajl jogurtowo-owocowy 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2190.75 kcal; Białko ogółem: 107.67 g; Tłuszcz: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 355.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.85 g; Sód: 3807.12 mg; Potas: 6005.88 mg; Fosfor: 1788.48 mg;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z zielonego groszku 80 g , Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g (10), Fasolka szparagowa 60 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 20 g (8), Maślanka naturalna 150 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g , Masło 10 g (7), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2453.43 kcal; Białko ogółem: 149.83 g; Tłuszcz: 83.62 g; Węglowodany ogółem: 283.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Sód: 3598.74 mg; Potas: 4832.97 mg; Fosfor: 1667.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Koktajl jogurtowo-owocowy 200 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1254.43 kcal; Białko ogółem: 76.31 g; Tłuszcz: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 159.92 g; Błonnik pokarmowy: 13.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.49 g; Sód: 995.33 mg; Potas: 3286.28 mg; Fosfor: 1265.07 mg;		
piątek 2024-09-13		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 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: Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Koktajl jogurtowo-owocowy 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Twarożek 80 g (7), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Dżem 2 szt , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2336.60 kcal; Białko ogółem: 128.46 g; Tłuszcz: 58.06 g; Węglowodany ogółem: 363.48 g; Błonnik pokarmowy: 26.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Sód: 4234.17 mg; Potas: 6269.38 mg; Fosfor: 1881.08 mg;		
sobota 2024-09-14		
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: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Kotlet schabowy 100 g (1, 3, 7), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z kapusty białej 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Śliwki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Hummus 80 g (11), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2681.26 kcal; Białko ogółem: 110.25 g; Tłuszcz: 109.24 g; Węglowodany ogółem: 319.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.52 g; Sód: 3294.01 mg; Potas: 3247.35 mg; Fosfor: 822.12 mg;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja, koperku i wędliny 80 g (3), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2335.62 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 3034.98 mg; Potas: 3799.81 mg; Fosfor: 926.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-14		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja, koperku i wędliny 80 g (3), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2335.62 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 269.28 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Sód: 3034.98 mg; Potas: 3799.81 mg; Fosfor: 926.05 mg;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g , Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z kapusty białej 100 g , Szpinak 60 g (1, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Śliwki 100 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Hummus 80 g (11), 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 : 2603.59 kcal; Białko ogółem: 119.61 g; Tłuszcz: 107.46 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.01 g; Sód: 3132.86 mg; Potas: 3412.56 mg; Fosfor: 966.18 mg;		
sobota 2024-09-14		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serniczek 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;		
sobota 2024-09-14		
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), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Banan 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja, koperku i wędliny 80 g (3), Pierś drobiowa gotowana 40 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2430.12 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Tłuszcz: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Błonnik pokarmowy: 19.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Sód: 3129.48 mg; Potas: 4099.81 mg; Fosfor: 1109.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Miód 25 g, Roszponka 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki z koperkiem 180 g, Mizeria z jogurtem 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser żółty 30 g (7), Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2751.85 kcal; Białko ogółem: 145.37 g; Tłuszcz: 111.37 g; Węglowodany ogółem: 290.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Sód: 2408.15 mg; Potas: 2943.01 mg; Fosfor: 931.92 mg;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Miód 25 g, Roszponka 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 100 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.11 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g; Sód: 1818.47 mg; Potas: 3141.57 mg; Fosfor: 916.98 mg;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Miód 25 g, Roszponka 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 100 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.11 kcal; Białko ogółem: 137.45 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 311.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g; Sód: 1818.47 mg; Potas: 3141.57 mg; Fosfor: 916.98 mg;		
niedziela 2024-09-15		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt Skyr 150 g, Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (7), Sałata lodowa z jogurtem 40 g (7), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szyńska dębowa 30 g, Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2546.95 kcal; Białko ogółem: 161.06 g; Tłuszcz: 95.35 g; Węglowodany ogółem: 258.08 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 2866.79 mg; Potas: 2001.72 mg; Fosfor: 831.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
niedziela 2024-09-15 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posilek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1126.41 kcal; Białko ogółem: 51.69 g; Tłuszcz: 31.23 g; Węglowodany ogółem: 165.90 g; Błonnik pokarmowy: 8.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Sód: 1061.79 mg; Potas: 1255.55 mg; Fosfor: 679.00 mg;		
niedziela 2024-09-15 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Miód 25 g , Roszponka 10 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (7), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2790.31 kcal; Białko ogółem: 149.42 g; Tłuszcz: 102.96 g; Węglowodany ogółem: 317.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.33 g; Sód: 1877.91 mg; Potas: 3141.57 mg; Fosfor: 916.98 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), 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 brązowy 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 , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Serek kanapkowy hagi 1 szt (7), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2487.42 kcal; Białko ogółem: 103.03 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 335.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Sód: 2429.02 mg; Potas: 3695.37 mg; Fosfor: 962.79 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), 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 (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy hagi 1 szt (7), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.22 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; Sód: 3067.43 mg; Potas: 4233.24 mg; Fosfor: 1208.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Szyunka 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 (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy hagi 1 szt (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.22 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 342.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; Sód: 3067.43 mg; Potas: 4233.24 mg; Fosfor: 1208.00 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Szyunka rodzinna z kurcząt 50 g, Sałata mix 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7), Orzechy włoskie 20 g (8),	Zupa dyniowa 350 g (9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Kalafior na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Śliwki 100 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy hagi 1 szt (7), 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 : 2581.19 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 108.88 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Błonnik pokarmowy: 40.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.05 g; Sód: 3683.54 mg; Potas: 3545.27 mg; Fosfor: 1256.51 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron 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 grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1334.86 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 182.53 g; Błonnik pokarmowy: 11.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.91 g; Sód: 1212.24 mg; Potas: 3053.30 mg; Fosfor: 1186.25 mg;		
poniedziałek 2024-09-16 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Szyunka 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 bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2421.62 kcal; Białko ogółem: 112.96 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 343.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.11 g; Sód: 3227.75 mg; Potas: 4233.24 mg; Fosfor: 1208.00 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-09-17 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (1, 7, 9), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2689.14 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz: 92.60 g; Węglowodany ogółem: 351.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g; Sód: 3491.39 mg; Potas: 2476.60 mg; Fosfor: 783.92 mg;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (1, 7, 9), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta warzywna 50 g (9), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2561.35 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; Sód: 3277.47 mg; Potas: 2508.46 mg; Fosfor: 790.63 mg;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (1, 7, 9), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta warzywna 50 g (9), Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2561.35 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 89.98 g; Węglowodany ogółem: 331.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.64 g; Sód: 3277.47 mg; Potas: 2508.46 mg; Fosfor: 790.63 mg;		
wtorek 2024-09-17 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Pomidorki koktajlowe 50 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g (1, 7, 9), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), 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), Serek kanapkowy 30 g (7), Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2738.35 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 98.58 g; Węglowodany ogółem: 351.29 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.27 g; Sód: 3396.83 mg; Potas: 2656.44 mg; Fosfor: 1029.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-09-18		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Pasta z zielonego groszku 80 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (7), Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z makreli 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Hummus 30 g (11), Sałata 10 g , Masło 10 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2442.93 kcal; Białko ogółem: 128.86 g; Tłuszcz: 87.81 g; Węglowodany ogółem: 294.17 g; Błonnik pokarmowy: 39.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.68 g; Sód: 3112.39 mg; Potas: 4348.03 mg; Fosfor: 1821.45 mg;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mus kakaowy z bananem 200 g ,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1604.40 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 222.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Sód: 1780.85 mg; Potas: 5015.40 mg; Fosfor: 1608.19 mg;		
środa 2024-09-18		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 15 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt , Serek homogenizowany naturalny 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z makreli 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor 60 g , Kefir 150 g (7), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2437.40 kcal; Białko ogółem: 137.70 g; Tłuszcz: 77.67 g; Węglowodany ogółem: 339.67 g; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.68 g; Sód: 3406.18 mg; Potas: 5577.00 mg; Fosfor: 1922.88 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,*