

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Musztarda 15 g (10), Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1 szt,     | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (1), Kasza gryczana 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (9), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Orzechy włoskie 30 g (8),  | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia 60 g, Szczypiorek 5 g, Herbata bez cukru 250 g   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2822.43 kcal; Białko ogółem: 117.20 g; Tłuszcz 123.59 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; Błonnik pokarmowy: 39.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.21 g; Sód: 3210.13 mg; Potas: 3981.85 mg; Fosfor: 1577.81 mg; WW: 32.66 Por; |  |  |
| <b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 10 g, Ketchup 30 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                    | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wieprz w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2419.01 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz 86.74 g; Węglowodany ogółem: 324.26 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.22 g; Sód: 3626.25 mg; Potas: 3361.27 mg; Fosfor: 1249.19 mg; WW: 32.55 Por;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |  |  |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                                  | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wieprz w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2391.11 kcal; Białko ogółem: 100.70 g; Tłuszcz 86.44 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.17 g; Sód: 3337.65 mg; Potas: 3260.77 mg; Fosfor: 1231.49 mg; WW: 31.89 Por;  |  |  |
| <b>czwartek 2024-09-19</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |  |  |
| Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (10), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pomarańcza 1 szt,  | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wieprz w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza gryczana 150 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (9), Marchew oprószana 50 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7), Orzechy włoskie 30 g (8), | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia 60 g, Szczypiorek 5 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Paszet sojowy 30 g (6, 10), Sałata 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2708.76 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz 113.78 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g; Błonnik pokarmowy: 46.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Sód: 3875.70 mg; Potas: 3872.66 mg; Fosfor: 1579.43 mg; WW: 31.41 Por; |  |  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>   | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>czwartek 2024-09-19</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>   |   |   |
| Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7),   | Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g ,  | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1498.16 kcal; Białko ogółem: 82.47 g; Tłuszcz: 40.86 g; Węglowodany ogółem: 203.66 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.36 g; Sód: 1296.54 mg; Potas: 3672.50 mg; Fosfor: 1277.55 mg; WW: 20.54 Por;     |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-19</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Ketchup 30 g , Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g ,   | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Marchew oprószana 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7), Kisiel 200 g , | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (7), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2578.31 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 91.14 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; Błonnik pokarmowy: 27.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.79 g; Sód: 4048.35 mg; Potas: 3839.27 mg; Fosfor: 1540.79 mg; WW: 34.18 Por;    |   |   |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,     | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Winogrona 100 g ,  | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Herbata bez cukru 250 g ,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2536.14 kcal; Białko ogółem: 126.24 g; Tłuszcz: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 298.36 g; Błonnik pokarmowy: 17.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.68 g; Sód: 2331.21 mg; Potas: 1278.70 mg; Fosfor: 831.67 mg; WW: 29.82 Por;     |   |   |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z białej jajki i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g , | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Banan 1 szt ,   | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Herbata bez cukru 250 g ,               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2481.96 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; Błonnik pokarmowy: 13.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; Sód: 2846.07 mg; Potas: 2064.03 mg; Fosfor: 940.60 mg; WW: 33.54 Por;     |   |   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenno 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 , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,            | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Banan 1 szt ,                  | Chleb pszenno 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Herbata bez cukru 250 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2481.96 kcal; Białko ogółem: 136.28 g; Tłuszcz: 83.56 g; Węglowodany ogółem: 333.47 g; Błonnik pokarmowy: 13.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.91 g; Sód: 2846.07 mg; Potas: 2064.03 mg; Fosfor: 940.60 mg; WW: 33.54 Por;         |   |   |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (3), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g , | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (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 ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jabłko 1 szt , | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g , Roszponka 10 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2688.80 kcal; Białko ogółem: 142.25 g; Tłuszcz: 99.41 g; Węglowodany ogółem: 307.09 g; Błonnik pokarmowy: 34.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; Sód: 2935.34 mg; Potas: 1556.92 mg; Fosfor: 973.55 mg; WW: 30.78 Por;         |   |   |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>  |   |   |
| Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,   | Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt Skyr 150 g ,   | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150 g (7),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1250.40 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 32.13 g; Węglowodany ogółem: 155.95 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.98 g; Sód: 1146.45 mg; Potas: 3398.45 mg; Fosfor: 1036.91 mg; WW: 15.74 Por;         |   |   |
| <b>piątek 2024-09-20</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Kajzerka + Chleb pszenno 90 g (1), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , pasta z białek jaja i koperku 100 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,      | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Polewa jagodowa 50 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Banan 1 szt ,                  | Chleb pszenno 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 60 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (7),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2490.61 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 340.26 g; Błonnik pokarmowy: 13.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.27 g; Sód: 2933.70 mg; Potas: 2244.01 mg; Fosfor: 1049.46 mg; WW: 34.27 Por;        |   |   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>sobota 2024-09-21      Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Hummus 50 g (11), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),          | Zupa krupnik 350 g (1, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie koperkowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kiwi 1 szt,                          | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Filet drobiowy gotowany 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2578.59 kcal; Białko ogółem: 114.68g; Tłuszcz: 94.60g; Węglowodany ogółem: 362.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.70 g; Sód: 4224.38 mg; Potas: 4528.76 mg; Fosfor: 1192.73 mg; WW: 36.45 Por; |   |   |
| <b>sobota 2024-09-21      Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),  | Zupa krupnik 350 g (1, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie koperkowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Fasolka szparagowa 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                                       | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Filet drobiowy gotowany 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2298.70 kcal; Białko ogółem: 106.69g; Tłuszcz: 78.68g; Węglowodany ogółem: 332.00 g; Błonnik pokarmowy: 23.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; Sód: 2918.20 mg; Potas: 4072.30 mg; Fosfor: 1126.47 mg; WW: 33.46 Por; |   |   |
| <b>sobota 2024-09-21      Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |   |
| Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),  | Zupa krupnik 350 g (1, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie koperkowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Fasolka szparagowa 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                                       | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Filet drobiowy gotowany 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2296.20 kcal; Białko ogółem: 106.43g; Tłuszcz: 78.61g; Węglowodany ogółem: 331.63 g; Błonnik pokarmowy: 23.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; Sód: 2915.50 mg; Potas: 4072.30 mg; Fosfor: 1126.47 mg; WW: 33.42 Por; |   |   |
| <b>sobota 2024-09-21      Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |   |   |
| Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 15 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Hummus 100 g (11), Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),  | Zupa krupnik 350 g (1, 9), Zrazik drob-wieprz w sosie koperkowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 100 g, Fasolka szparagowa 50 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kiwi 1 szt, | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Filet drobiowy gotowany 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Pomidor 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2480.26 kcal; Białko ogółem: 120.00g; Tłuszcz: 91.76g; Węglowodany ogółem: 306.20 g; Błonnik pokarmowy: 43.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.13 g; Sód: 3654.93 mg; Potas: 3507.66 mg; Fosfor: 957.29 mg; WW: 30.80 Por;  |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>   | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>sobota 2024-09-21</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>   |   |   |
| Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),  | Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt ,   | Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1348.02 kcal; Białko ogółem: 76.48 g; Tłuszcz: 42.37 g; Węglowodany ogółem: 170.57 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.83 g; Sód: 901.43 mg; Potas: 1810.05 mg; Fosfor: 953.65 mg; WW: 17.16 Por;           |   |   |
| <b>sobota 2024-09-21</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńska rodzinna z kurcząt 50 g , Serek kanapkowy z ziołami 100 g (7), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), | Zupa krupnik 350 g (1, 9), Zrazik drob-więp w sosie koperkowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt ,                                  | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Filet drobiowy gotowany 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt Skyr 150 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2476.30 kcal; Białko ogółem: 124.93 g; Tłuszcz: 81.92 g; Węglowodany ogółem: 347.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Sód: 2949.55 mg; Potas: 4152.70 mg; Fosfor: 1131.87 mg; WW: 35.03 Por;        |   |   |
| <b>niedziela 2024-09-22</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Szyńska dębowa 30 g , Roszponka 10 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g ,   | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w panierce 110 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),                 | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g , Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2346.74 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.90 g; Sód: 3467.56 mg; Potas: 3365.67 mg; Fosfor: 1246.82 mg; WW: 29.05 Por;        |   |   |
| <b>niedziela 2024-09-22</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy grani 150 g , Szyńska dębowa 30 g , Roszponka 10 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g ,  | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 110/50g 160 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7), | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.32 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz: 66.72 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Sód: 3130.60 mg; Potas: 3925.07 mg; Fosfor: 1275.65 mg; WW: 27.34 Por;        |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>   | <b>Obiad<br/>Podwieczerek</b>  | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>niedziela 2024-09-22</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, Szywna dębowa 30 g, Roszponka 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,   | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 110/50g 160 g (1, 9), Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7),<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),                               | Chleb pszeny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szywna rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.32 kcal; Białko ogółem: 112.29 g; Tłuszcz 66.72 g; Węglowodany ogółem: 271.78 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.06 g; Sód: 3130.60 mg; Potas: 3925.07 mg; Fosfor: 1275.65 mg; WW: 27.34 Por; |  |   |
| <b>niedziela 2024-09-22</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, Szywna dębowa 30 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g,   | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 110/50g 160 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7), Cukinia gotowana 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Kefir 150 g (7), Orzechy włoskie 20 g (8), | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szywna rodzinna z kurcząt 80 g, Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Pasta z fasoli czerwonej 30 g, Masło 10 g (7), Szczypiorek 5 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2313.67 kcal; Białko ogółem: 128.21 g; Tłuszcz 90.86 g; Węglowodany ogółem: 246.42 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 3958.07 mg; Potas: 3509.08 mg; Fosfor: 1548.26 mg; WW: 24.85 Por; |  |   |
| <b>niedziela 2024-09-22</b>   |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>  |  |   |
| Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7),   | Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Kefir 150 g (7),   | Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serniczek owocowo-ryżowy 100 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1221.81 kcal; Białko ogółem: 65.98 g; Tłuszcz 36.18 g; Węglowodany ogółem: 165.37 g; Błonnik pokarmowy: 12.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; Sód: 1168.79 mg; Potas: 1788.75 mg; Fosfor: 877.90 mg; WW: 16.69 Por;   |  |   |
| <b>niedziela 2024-09-22</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, Szywna dębowa 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g, Mleko smakowe 200 g (7),                        | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 110/50g 160 g (1, 9), Sałata lodowa z jogurtem 80 g (7),<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Kefir 150 g (7),   | Chleb pszeny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Szywna rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2200.28 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz 69.42 g; Węglowodany ogółem: 274.18 g; Błonnik pokarmowy: 19.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.67 g; Sód: 3154.84 mg; Potas: 4083.01 mg; Fosfor: 1357.82 mg; WW: 27.64 Por; |  |   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Makaron na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                    | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g, Surówka z marchewki i selera 150 g (9), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,                               | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z olejem 80 g (3), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2948.20 kcal; Białko ogółem: 118.58g; Tłuszcz 116.63g; Węglowodany ogółem: 353.34 g; Błonnik pokarmowy: 31.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Sód: 2639.20 mg; Potas: 4271.92 mg; Fosfor: 1067.88 mg; WW: 35.58 Por; |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                               | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2577.47 kcal; Białko ogółem: 111.48g; Tłuszcz 94.26g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 2129.78 mg; Potas: 4013.16 mg; Fosfor: 954.12 mg; WW: 35.46 Por;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |   |
| Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata mix 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                               | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2577.47 kcal; Białko ogółem: 111.48g; Tłuszcz 94.26g; Węglowodany ogółem: 350.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 2129.78 mg; Potas: 4013.16 mg; Fosfor: 954.12 mg; WW: 35.46 Por;   |   |   |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |   |   |
| Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 1 szt,                    | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g, Surówka z marchewki i selera 100 g (9), Bukiet warzyw 50 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel bez cukru 200 g, | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Ser żółty 30 g (7), Masło 10 g (7), Sałata 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2878.62 kcal; Białko ogółem: 122.82g; Tłuszcz 126.19g; Węglowodany ogółem: 313.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.91 g; Sód: 2695.56 mg; Potas: 3531.78 mg; Fosfor: 1088.83 mg; WW: 31.49 Por; |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>   |  |  |
| Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt owocowy 150 g (7),   | Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g ,  | Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 150 g (7),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1256.26 kcal; Białko ogółem: 73.31 g; Tłuszcz: 24.78 g; Węglowodany ogółem: 187.02 g; Błonnik pokarmowy: 10.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.42 g; Sód: 1222.29 mg; Potas: 2938.45 mg; Fosfor: 937.10 mg; WW: 18.88 Por;   |  |  |
| <b>poniedziałek 2024-09-23</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |  |  |
| Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Sałata mix 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt ,                               | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g ,   | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 80 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2672.47 kcal; Białko ogółem: 120.26 g; Tłuszcz: 99.50 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.87 g; Sód: 2629.94 mg; Potas: 4013.16 mg; Fosfor: 954.12 mg; WW: 35.71 Por;  |  |  |
| <b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Kefir 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka maślana 1 szt (1, 3, 7), Dżem 1 szt ,                           | Zupa z fasolką szparagową 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki z koperkiem 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pomarańcza 1 szt ,      | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2744.03 kcal; Białko ogółem: 147.05 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; Sód: 2473.66 mg; Potas: 4549.25 mg; Fosfor: 1169.45 mg; WW: 34.47 Por; |  |  |
| <b>wtorek 2024-09-24</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Kefir 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Rukola 10 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka maślana 1 szt (1, 3, 7), Dżem 1 szt ,                                     | Zupa z fasolką szparagową 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt , | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2671.15 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; Sód: 2778.47 mg; Potas: 4318.38 mg; Fosfor: 1266.04 mg; WW: 32.19 Por; |  |  |



**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>wtorek 2024-09-24</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |   |   |
| Kefir 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Rukola 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka maślana 1 szt (1, 3, 7), Dżem 1 szt,  | Zupa z fasolką szparagową 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                             | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2671.15 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; Sód: 2778.47 mg; Potas: 4318.38 mg; Fosfor: 1266.04 mg; WW: 32.19 Por; |   |   |
| <b>wtorek 2024-09-24</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>   |   |   |
| Kefir 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Rządkiwka 60 g, Herbata bezcukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkoty bez cukru 20 g (1, 3), Jogurt naturalny 150 g (7),          | Zupa z fasolką szparagową 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (7), Marchew oprószana 50 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Pomarańcza 1 szt, | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek kiszony 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2593.34 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz: 92.86 g; Węglowodany ogółem: 292.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.43 g; Sód: 3204.82 mg; Potas: 4184.85 mg; Fosfor: 1477.54 mg; WW: 29.45 Por; |   |   |
| <b>wtorek 2024-09-24</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |   |   |
| Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 150 g (7),  | Zupa brokułowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt,  | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok warzywny 1 szt,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1313.99 kcal; Białko ogółem: 59.36 g; Tłuszcz: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 186.83 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g; Sód: 966.51 mg; Potas: 4414.61 mg; Fosfor: 1113.90 mg; WW: 18.93 Por;   |   |   |
| <b>wtorek 2024-09-24</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |   |   |
| Kefir 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Rukola 10 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Bułka maślana 1 szt (1, 3, 7), Dżem 1 szt,  | Zupa z fasolką szparagową 350 g (1, 7, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                             | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2671.15 kcal; Białko ogółem: 143.76 g; Tłuszcz: 91.44 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.27 g; Sód: 2778.47 mg; Potas: 4318.38 mg; Fosfor: 1266.04 mg; WW: 32.19 Por; |   |   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA  |   |  |
|---|---|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>środa 2024-09-25</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), Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                       | Zupa dyniowa 350 g (9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Gruszka 1 szt, | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2759.57 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz: 99.35 g; Węglowodany ogółem: 332.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.59 g; Sód: 3383.77 mg; Potas: 4505.85 mg; Fosfor: 1374.15 mg; WW: 33.41 Por;              |   |  |
| <b>środa 2024-09-25</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |  |
| Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g, | Zupa dyniowa 350 g (9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                   | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2532.87 kcal; Białko ogółem: 144.28 g; Tłuszcz: 84.90 g; Węglowodany ogółem: 349.36 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.29 g; Sód: 3219.24 mg; Potas: 5213.32 mg; Fosfor: 1434.21 mg; WW: 35.26 Por;              |   |  |
| <b>środa 2024-09-25</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |  |
| Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,  | Zupa dyniowa 350 g (9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                   | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2552.16 kcal; Białko ogółem: 145.48 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 349.91 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.89 g; Sód: 3355.44 mg; Potas: 5213.32 mg; Fosfor: 1434.21 mg; WW: 35.29 Por;              |   |  |
| <b>środa 2024-09-25</b>   |   |  |
| <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |   |  |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok warzywny 1 szt, Orzechy włoskie 30 g (8),                   | Zupa dyniowa 350 g (9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Gruszka 1 szt,       | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Piers drobiowa gotowana 50 g, Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2945.11 kcal; Białko ogółem: 157.87 g; Tłuszcz: 128.72 g; Węglowodany ogółem: 294.82 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.18 g; Sód: 3974.03 mg; Potas: 4358.45 mg; Fosfor: 1731.54 mg; WW: 29.68 Por;             |   |  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>   | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>środa 2024-09-25</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>  |   |   |
| Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,   | Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7),   | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 150 g (7),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1283.60 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 34.13 g; Węglowodany ogółem: 166.47 g; Błonnik pokarmowy: 14.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.76 g; Sód: 1245.60 mg; Potas: 4339.70 mg; Fosfor: 1294.26 mg; WW: 16.88 Por;   |   |   |
| <b>środa 2024-09-25</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (7), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,  | Zupa dyniowa 350 g (9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jabłko pieczone 100 g ,                        | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 50 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2544.87 kcal; Białko ogółem: 143.98 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 350.59 g; Błonnik pokarmowy: 28.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Sód: 2997.24 mg; Potas: 5247.22 mg; Fosfor: 1502.31 mg; WW: 35.38 Por;  |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-26</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Sałata mix 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),          | Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kiwi 1 szt , | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rzodkiewka 60 g , Herbata bezcukru 250 g ,                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2701.65 kcal; Białko ogółem: 119.41 g; Tłuszcz: 108.84 g; Węglowodany ogółem: 314.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.68 g; Sód: 3431.38 mg; Potas: 4385.85 mg; Fosfor: 1013.23 mg; WW: 31.63 Por; |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-26</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pasta warzywna 50 g (9), Sałata mix 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),                        | Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt ,               | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2425.10 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.50 g; Sód: 3403.27 mg; Potas: 4484.46 mg; Fosfor: 1081.89 mg; WW: 28.51 Por;  |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| Oddział: MSWiA  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-09-26</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 50 g (9), Sałata mix 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),   | Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt ,                                     | Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2411.15 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 92.66 g; Węglowodany ogółem: 278.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; Sód: 3258.97 mg; Potas: 4434.21 mg; Fosfor: 1073.04 mg; WW: 28.18 Por;    |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-26</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 , Musztarda 15 g (10), Pasta z zielonego groszku 50 g , Sałata mix 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Biszkoty bez cukru 20 g (1, 3), | Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Szpinak 60 g (1, 10), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kiwi 1 szt , | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rządkiwka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Jajko gotowane 1 szt (3), Masło 10 g (7), Szczypiorek 5 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2594.33 kcal; Białko ogółem: 123.68 g; Tłuszcz: 113.91 g; Węglowodany ogółem: 271.69 g; Błonnik pokarmowy: 38.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; Sód: 3142.84 mg; Potas: 3847.45 mg; Fosfor: 1250.34 mg; WW: 27.36 Por;   |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-26</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>  |   |   |
| Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt Skyr 150 g ,   | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 2 szt ,   | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1558.29 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz: 21.28 g; Węglowodany ogółem: 237.06 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.42 g; Sód: 1250.86 mg; Potas: 4940.86 mg; Fosfor: 1310.59 mg; WW: 23.88 Por;    |   |   |
| <b>czwartek 2024-09-26</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Jogurt Skyr 150 g , Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 15 g , Pasta warzywna 50 g (9), Sałata mix 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),                          | Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowy 1 szt ,                                     | Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2425.10 kcal; Białko ogółem: 116.93 g; Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.50 g; Sód: 3403.27 mg; Potas: 4484.46 mg; Fosfor: 1081.89 mg; WW: 28.51 Por;    |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |  |  |
|--|--|--|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczerek  | Kolacja<br>Posiłek nocny   |
| <b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |  |  |
| Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowygrani 150 g , Szykowa dębowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7), | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (1, 7, 9), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Banan 1 szt ,                                | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 40 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2754.77 kcal; Białko ogółem: 125.51 g; Tłuszcz: 93.30 g; Węglowodany ogółem: 353.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.14 g; Sód: 2867.22 mg; Potas: 4268.66 mg; Fosfor: 1098.70 mg; WW: 35.46 Por;             |  |  |
| <b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |  |  |
| Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzarka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowygrani 150 g , Szykowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),                 | Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (1), Szpinak 150 g , Ziemniaki z koperkiem 180 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Banan 1 szt ,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szykowa rodzinna z kurcząt 30 g , Herbata bez cukru 250 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2229.24 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g; Sód: 2812.89 mg; Potas: 5008.02 mg; Fosfor: 1272.82 mg; WW: 33.24 Por;             |  |  |
| <b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzarka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowygrani 150 g , Szykowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),                 | Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (1), Szpinak 150 g , Ziemniaki z koperkiem 180 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Banan 1 szt ,  | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szykowa rodzinna z kurcząt 30 g , Herbata bez cukru 250 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2229.24 kcal; Białko ogółem: 120.08 g; Tłuszcz: 66.57 g; Węglowodany ogółem: 329.02 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g; Sód: 2812.89 mg; Potas: 5008.02 mg; Fosfor: 1272.82 mg; WW: 33.24 Por;             |  |  |
| <b>piątek 2024-09-27</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |  |  |
| Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowygrani 150 g , Szykowa dębowa 50 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń bez cukru 200 g (7),  | Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (1), Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 100 g , Szpinak 60 g (1, 10), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczerek:</b><br>Jabłko 1 szt , | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szykowa rodzinna z kurcząt 30 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Serek kanapkowy 30 g (7), Szczypiorek 5 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2293.78 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 78.83 g; Węglowodany ogółem: 286.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.97 g; Sód: 2964.47 mg; Potas: 3277.44 mg; Fosfor: 1060.70 mg; WW: 28.79 Por;             |  |  |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>  | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>   |
| <b>piątek 2024-09-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |  |  |
| Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9),<br>Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),  | Zupa z cukinii z makaronem + mięso 500 g (1, 9),<br>Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Owocowy jogurt pitny 200 g ,  | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9),<br>Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1072.39 kcal; Białko ogółem: 59.59 g; Tłuszcz: 13.56 g; Węglowodany ogółem: 176.21 g; Błonnik pokarmowy: 12.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.91 g; Sód: 1258.23 mg; Potas: 2891.67 mg; Fosfor: 786.73 mg; WW: 17.72 Por;                      |  |  |
| <b>piątek 2024-09-27</b>   |  |  |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |  |  |
| Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka +<br>Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7),<br>Twarożek domowy grani 150 g , Szyńska<br>dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g ,<br>Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g<br>(7), | Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1, 9),<br>Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (1),<br>Szpinak 150 g , Ziemniaki z koperkiem 180 g ,<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Banan 1 szt ,                      | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3<br>20 g , Sałatka jarzynowa z olejem<br>(lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szyńska<br>rodzinną z kurcząt 30 g , Herbata bez<br>cukru 250 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2256.84 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 336.28 g; Błonnik pokarmowy: 25.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.67 g; Sód: 2814.09 mg; Potas: 5088.42 mg; Fosfor: 1278.22 mg; WW: 33.96 Por;                   |  |  |
| <b>sobota 2024-09-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>   |  |  |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb<br>pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7),<br>Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g , Serek<br>kanapkowy hagi 2 szt (7), Cukinia 60 g ,<br>Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,                      | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9),<br>Kotlet schabowy 110 g (1, 3, 7, 10), Sałata<br>lodowa z jogurtem 80 g (7), Ziemniaki z<br>koperkiem 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru<br>250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Winogrona 100 g , | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z<br>omega3 20 g , Ser żółty 80 g (7), Hummus<br>50 g (11), Roszponka 20 g , Herbata bez<br>cukru 250 g ,                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2642.65 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 108.43 g; Węglowodany ogółem: 298.03 g; Błonnik pokarmowy: 27.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.26 g; Sód: 3803.71 mg; Potas: 3435.32 mg; Fosfor: 1232.53 mg; WW: 29.99 Por;                  |  |  |
| <b>sobota 2024-09-28</b>   |  |  |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>   |  |  |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni<br>90 g (1), Masło 20 g (7), Szyńska rodzinna z<br>kurcząt 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt<br>(7), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g<br>(1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,                      | Zupa ryżowa 350 g (9), Schab w sosie<br>ziołowym 100/50g 150 g (1), Sałata lodowa z<br>jogurtem 80 g (7), Ziemniaki z koperkiem 180<br>g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Jabłko pieczone 100 g ,                | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3<br>20 g , Ser biały 80 g (7), Pierś drobiowa<br>gotowana 30 g , Roszponka 20 g , Herbata<br>bez cukru 250 g ,                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2097.29 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 71.74 g; Węglowodany ogółem: 255.43 g; Błonnik pokarmowy: 18.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.05 g; Sód: 2479.28 mg; Potas: 3377.82 mg; Fosfor: 1150.44 mg; WW: 25.79 Por;                   |  |  |



**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,*