



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-09-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 2szt 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1,9), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1415.99 kcal; Białko ogółem: 78.49 g; Tłuszcz: 23.87 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Błonnik pokarmowy: 16.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.60 g; Sód: 1207.81 mg; Potas: 3063.66 mg; Fosfor: 987.39 mg;		
<b>niedziela 2024-09-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1,7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek kanapkowy z ziołami 80 g (7), Szyntka rodzinna z kurczątkami 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1,9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1,9), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyntka dębowa 80 g , Ser biały 30 g (7), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2267.70 kcal; Białko ogółem: 104.23 g; Tłuszcz: 67.54 g; Węglowodany ogółem: 309.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Sód: 3605.06 mg; Potas: 4791.38 mg; Fosfor: 1337.20 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kefir 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7,9), Pulpet drob-wieprz w sosie koperkowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (1), Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3,9,10), Pasta mięsna drobiowa 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2703.89 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Tłuszcz: 112.06 g; Węglowodany ogółem: 328.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.69 g; Sód: 3139.67 mg; Potas: 2595.86 mg; Fosfor: 792.35 mg;		
<b>poniedziałek 2024-09-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kefir 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1,7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7,9), Pulpet drob-wieprz w sosie koperkowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3,9), Pasta mięsna drobiowa 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2467.23 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 99.27 g; Węglowodany ogółem: 336.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.93 g; Sód: 3137.47 mg; Potas: 3350.27 mg; Fosfor: 1024.06 mg;		



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (10), Hummus 50 g (11), Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Winogrona 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Mizéria z jogurtem 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2841.86 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz 108.78 g; Węglowodany ogółem: 347.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.48 g; Sód: 3093.30 mg; Potas: 3959.79 mg; Fosfor: 1097.49 mg;		
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 15 g, Pasta warzywna 50 g (9), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2529.11 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz 98.08 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.59 g; Sód: 3051.77 mg; Potas: 4314.64 mg; Fosfor: 1199.60 mg;		
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna 50 g (9), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2515.16 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz 97.93 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g; Błonnik pokarmowy: 22.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Sód: 2907.47 mg; Potas: 4264.39 mg; Fosfor: 1190.75 mg;		
<b>wtorek 2024-10-01</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, Hummus 80 g (11), Papryka 60 g, Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Sałatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 120 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 150 g, Mizéria z jogurtem 100 g (7), Szpinak 60 g (1, 10), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Jabłko 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2741.59 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz 126.94 g; Węglowodany ogółem: 280.71 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; Sód: 3461.27 mg; Potas: 3405.11 mg; Fosfor: 1021.36 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1369.51 kcal; Białko ogółem: 80.30 g; Tłuszcz: 41.64 g; Węglowodany ogółem: 169.64 g; Błonnik pokarmowy: 13.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.73 g; Sód: 936.74 mg; Potas: 3146.10 mg; Fosfor: 1102.51 mg;		
<b>wtorek 2024-10-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Ketchup 15 g, Pasta warzywna 50 g (9), Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 5 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2567.71 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 100.88 g; Węglowodany ogółem: 305.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.87 g; Sód: 3291.77 mg; Potas: 4314.64 mg; Fosfor: 1199.60 mg;		
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Ser żółty 30 g (7), Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Serek kanapkowy 30 g (7), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2531.44 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Tłuszcz: 95.91 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g; Błonnik pokarmowy: 27.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Sód: 2635.60 mg; Potas: 4717.54 mg; Fosfor: 1381.58 mg;		
<b>środa 2024-10-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja, koperku i wędliny 80 g (3), Schab gotowany 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Banan 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), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2275.10 kcal; Białko ogółem: 121.96 g; Tłuszcz: 74.94 g; Węglowodany ogółem: 322.02 g; Błonnik pokarmowy: 27.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.63 g; Sód: 2465.36 mg; Potas: 5273.50 mg; Fosfor: 1266.05 mg;		



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser żółty 80 g (7), Pasta warzywna 50 g (9), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2516.15 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 351.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Sód: 3939.87 mg; Potas: 2350.42 mg; Fosfor: 1308.48 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Rukola 10 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2271.50 kcal; Białko ogółem: 96.44 g; Tłuszcz: 73.47 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; Błonnik pokarmowy: 14.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; Sód: 2403.13 mg; Potas: 2381.47 mg; Fosfor: 1269.84 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2314.30 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Sód: 2405.53 mg; Potas: 2386.47 mg; Fosfor: 1272.24 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7), Orzechy włoskie 20 g (8),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser żółty 80 g (7), Pasta warzywna 50 g (9), Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Sałata 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2514.94 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 97.25 g; Węglowodany ogółem: 321.30 g; Błonnik pokarmowy: 32.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.07 g; Sód: 4089.84 mg; Potas: 2376.24 mg; Fosfor: 1455.12 mg;		
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa z cukinii z makaronem + mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Mleko smakowe 200 g (7),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 890.75 kcal; Białko ogółem: 58.38 g; Tłuszcz: 15.42 g; Węglowodany ogółem: 133.02 g; Błonnik pokarmowy: 4.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.83 g; Sód: 942.47 mg; Potas: 1506.07 mg; Fosfor: 807.04 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-10-03</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g (7), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Mleko smakowe 200 g (7), Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Jogurt naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2494.00 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 80.42 g; Węglowodany ogółem: 342.12 g; Błonnik pokarmowy: 14.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Sód: 2503.63 mg; Potas: 2681.47 mg; Fosfor: 1452.84 mg;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Surówka z kapusty kiszanej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 30 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.27 kcal; Białko ogółem: 130.56 g; Tłuszcz: 96.48 g; Węglowodany ogółem: 315.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.75 g; Sód: 3520.43 mg; Potas: 5070.85 mg; Fosfor: 1646.40 mg;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 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, kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 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 : 2188.82 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.78 g; Sód: 3379.00 mg; Potas: 4985.99 mg; Fosfor: 1585.34 mg;		
<b>piątek 2024-10-04</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 30 g, Roszponka 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 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, kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 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 : 2188.82 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Tłuszcz: 65.62 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.78 g; Sód: 3379.00 mg; Potas: 4985.99 mg; Fosfor: 1585.34 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 30 g , Roszponka 10 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Śliwki 100 g ,	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 kiszzonej z marchewką 90 g , Kalafior na parze 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g (7), Sałatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 120 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Ser biały 30 g (7), Masło 10 g (7), ogórek zielony 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2533.72 kcal; Białko ogółem: 134.76 g; Tłuszcz: 95.80 g; Węglowodany ogółem: 288.00 g; Błonnik pokarmowy: 35.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.46 g; Sód: 3555.28 mg; Potas: 4775.08 mg; Fosfor: 1877.67 mg;		
<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1571.45 kcal; Białko ogółem: 85.08 g; Tłuszcz: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 212.86 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; Sód: 1283.60 mg; Potas: 4823.11 mg; Fosfor: 1324.65 mg;		
<b>piątek 2024-10-04</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pierś drobiowa gotowana 30 g , Miód 25 g , Roszponka 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 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 , kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , pasta z białek jaja i koperku 100 g (3), Szynkowa dębowa 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2283.03 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 66.21 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.78 g; Sód: 3699.22 mg; Potas: 4973.13 mg; Fosfor: 1583.58 mg;		
<b>sobota 2024-10-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (10), Ser żółty 30 g (7), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9), Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy 120 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2693.28 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 103.83 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; Błonnik pokarmowy: 25.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; Sód: 4347.65 mg; Potas: 4397.45 mg; Fosfor: 1109.42 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-10-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser biały 30 g (7), Sałata 20 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt, Jogurt Skyr 150 g,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiepr w sosie dyniowym 110/100g 210 g (1), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Fasolka szparagowa 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g, Mleko smakowe 200 g (7),	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2829.32 kcal; Białko ogółem: 143.17 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 361.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Sód: 3737.99 mg; Potas: 4554.40 mg; Fosfor: 1118.83 mg;		
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Pasta z zielonego groszku 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki z koperkiem 180 g, Sałata z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Śliwki 100 g,	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2610.70 kcal; Białko ogółem: 133.61 g; Tłuszcz: 106.48 g; Węglowodany ogółem: 274.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.07 g; Sód: 3013.42 mg; Potas: 2614.62 mg; Fosfor: 785.01 mg;		
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytny 80 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2459.01 kcal; Białko ogółem: 134.22 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.46 g; Sód: 2708.67 mg; Potas: 4097.98 mg; Fosfor: 733.92 mg;		
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2488.21 kcal; Białko ogółem: 135.04 g; Tłuszcz: 86.87 g; Węglowodany ogółem: 296.63 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Sód: 2753.97 mg; Potas: 4111.68 mg; Fosfor: 743.92 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Jajko gotowane 1 szt (3), Pasta z zielonego groszku 50 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g (8), Sok warzywny 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, Sałata z sosem winegret 80 g, Buraczki na ciepło 60 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Śliwki 100 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Sznoka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2905.85 kcal; Białko ogółem: 149.96 g; Tłuszcz 134.41 g; Węglowodany ogółem: 273.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.15 g; Sód: 3807.73 mg; Potas: 2925.09 mg; Fosfor: 1226.93 mg;		
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1209.56 kcal; Białko ogółem: 64.10 g; Tłuszcz: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 150.42 g; Błonnik pokarmowy: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.92 g; Sód: 1099.89 mg; Potas: 1287.45 mg; Fosfor: 640.20 mg;		
<b>niedziela 2024-10-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Sznoka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki z koperkiem 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Jabłko pieczone 100 g, Mleko smakowe 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Schab gotowany 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2685.21 kcal; Białko ogółem: 147.04 g; Tłuszcz: 92.32 g; Węglowodany ogółem: 321.53 g; Błonnik pokarmowy: 27.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Sód: 2849.97 mg; Potas: 4294.68 mg; Fosfor: 854.92 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-07</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), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Kasza gryczana 180 g, Surówka z marchewki i selera 150 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2761.35 kcal; Białko ogółem: 121.31 g; Tłuszcz 114.71 g; Węglowodany ogółem: 329.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.37 g; Sód: 1948.40 mg; Potas: 3803.52 mg; Fosfor: 1447.99 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-10-07      Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2473.01 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz 92.77 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; Sód: 1897.04 mg; Potas: 3091.41 mg; Fosfor: 1270.27 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-07      Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2473.01 kcal; Białko ogółem: 107.28 g; Tłuszcz 92.77 g; Węglowodany ogółem: 345.23 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.86 g; Sód: 1897.04 mg; Potas: 3091.41 mg; Fosfor: 1270.27 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-07      Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Piers drobiowa gotowana 40 g, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Kasza gryczana 150 g, Surówka z marchewki i selera 90 g (9), Cukinia na ciepło w plastrach 60 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 10 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), Pomidor 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2690.22 kcal; Białko ogółem: 135.83 g; Tłuszcz 108.37 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.09 g; Sód: 2746.60 mg; Potas: 3748.37 mg; Fosfor: 1805.56 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-07      Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Zupa ziemniaczana + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1354.50 kcal; Białko ogółem: 61.60 g; Tłuszcz 33.39 g; Węglowodany ogółem: 202.07 g; Błonnik pokarmowy: 14.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.78 g; Sód: 1142.20 mg; Potas: 3715.40 mg; Fosfor: 722.36 mg;		
<b>poniedziałek 2024-10-07      Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 80 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt, Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g, Kefir 150 g (7),	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2872.71 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz 110.16 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g; Błonnik pokarmowy: 16.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.66 g; Sód: 2147.84 mg; Potas: 3240.61 mg; Fosfor: 1364.27 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,*