Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Hummus 50 g (***11***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty białej 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2723.87 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 95.85 g; Węglowodany ogółem: 337.68 g; Błonnik pokarmowy: 30.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.74 g; Sód: 2998.63 mg; Potas: 4546.63 mg; Fosfor: 1359.67 mg;		
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.98 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Sód: 2814.01 mg; Potas: 5180.93 mg; Fosfor: 1498.33 mg;		
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.98 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Sód: 2814.01 mg; Potas: 5180.93 mg; Fosfor: 1498.33 mg;		
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Hummus 50 g (***11***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sałatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 120 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty białej 100 g , Szpinak 60 g (***1, 10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor 60 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.05 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 93.56 g; Węglowodany ogółem: 268.20 g; Błonnik pokarmowy: 40.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 2667.00 mg; Potas: 3784.54 mg; Fosfor: 1234.52 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Zacierka na wywarze + masło 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1017.13 kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 12.91 g; Węglowodany ogółem: 152.67 g; Błonnik pokarmowy: 10.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.88 g; Sód: 1099.28 mg; Potas: 2732.38 mg; Fosfor: 923.61 mg;		
środa 2024-10-09	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Miód 25 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2226.98 kcal; Białko ogółem: 118.87 g; Tłuszcz: 64.45 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.13 g; Sód: 2814.01 mg; Potas: 5180.93 mg; Fosfor: 1498.33 mg;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasztet z indyka 80 g (***1***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Bułka maślana 1 szt (***1, 3, 7***), Dżem 1 szt ,	Zupa grochowa 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1***), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Pomarańcza 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2999.13 kcal; Białko ogółem: 129.44 g; Tłuszcz 112.35 g; Węglowodany ogółem: 382.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.26 g; Sód: 3723.32 mg; Potas: 3325.03 mg; Fosfor: 1181.71 mg;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Bułka maślana 1 szt (***1, 3, 7***), Dżem 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2754.51 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz 109.04 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Sód: 2907.20 mg; Potas: 3217.82 mg; Fosfor: 1264.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Bułka maślana 1 szt (***1, 3, 7***), Dżem 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2754.51 kcal; Białko ogółem: 127.75 g; Tłuszcz: 109.04 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.25 g; Sód: 2907.20 mg; Potas: 3217.82 mg; Fosfor: 1264.80 mg;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasztet z indyka 80 g (***1***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (***8***),	Zupa grochowa 350 g (***1, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1***), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (***1***), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (***9***), Marchew oprószana 50 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Pomarańcza 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), Papryka 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2937.09 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz: 125.33 g; Węglowodany ogółem: 331.97 g; Błonnik pokarmowy: 43.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.74 g; Sód: 4400.71 mg; Potas: 3600.75 mg; Fosfor: 1448.22 mg;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Maślanka naturalna 150 g (***7***),	Zupa selerowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 1381.48 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz: 38.03 g; Węglowodany ogółem: 182.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.09 g; Sód: 1286.38 mg; Potas: 4496.13 mg; Fosfor: 1314.61 mg;		
czwartek 2024-10-10	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Bułka maślana 1 szt (***1, 3, 7***), Dżem 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (***1, 7, 9***), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Maślanka naturalna 200 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (***7***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2877.21 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz: 113.93 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.96 g; Sód: 3033.36 mg; Potas: 3532.82 mg; Fosfor: 1432.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Naleśniki z serem 2 szt (***1, 3, 7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Winogrona 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (***4, 9***), Serek fromage 80 g (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2654.94 kcal; Białko ogółem: 131.22 g; Tłuszcz: 95.84 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.13 g; Sód: 2455.93 mg; Potas: 2607.81 mg; Fosfor: 1406.35 mg;		
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Makaron z serem 200/150 g 350 g (***1, 7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (***4, 9***), Ser biały 80 g (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2497.79 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 2411.33 mg; Potas: 2956.60 mg; Fosfor: 1623.50 mg;		
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Makaron z serem 200/150 g 350 g (***1, 7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (***4, 9***), Ser biały 80 g (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2497.79 kcal; Białko ogółem: 131.67 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 365.90 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 2411.33 mg; Potas: 2956.60 mg; Fosfor: 1623.50 mg;		
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200 g (***7***),	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (***1, 9***), Makaron razowy z serem 200/150g bez cukru 350 g (***1, 7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (***4, 9***), Serek fromage 80 g (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2640.80 kcal; Białko ogółem: 137.04 g; Tłuszcz: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 287.92 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.33 g; Sód: 2964.22 mg; Potas: 2711.49 mg; Fosfor: 1638.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1280.71 kcal; Białko ogółem: 82.85 g; Tłuszcz: 37.22 g; Węglowodany ogółem: 157.99 g; Błonnik pokarmowy: 11.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g; Sód: 1222.94 mg; Potas: 2259.85 mg; Fosfor: 1087.20 mg;		
piątek 2024-10-11	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Makaron z serem 200/150 g 350 g (***1, 7***), Jogurt naturalny 150 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt Skyr 150 g , Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (***4, 9***), Ser biały 80 g (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2593.79 kcal; Białko ogółem: 149.67 g; Tłuszcz: 72.85 g; Węglowodany ogółem: 372.05 g; Błonnik pokarmowy: 14.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.36 g; Sód: 2411.48 mg; Potas: 2956.60 mg; Fosfor: 1623.50 mg;		

sobota 2024-10-12	Dieta: MSWIA PODSTAWOWA	
Kefir 150 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***), Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Mizeria z jogurtem 150 g (***7***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.60 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 84.04 g; Węglowodany ogółem: 332.52 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.42 g; Sód: 3252.73 mg; Potas: 4209.84 mg; Fosfor: 1098.30 mg;		
sobota 2024-10-12	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kefir 150 g (***7***), 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***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2272.22 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 82.74 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.20 g; Sód: 3161.31 mg; Potas: 4155.16 mg; Fosfor: 1150.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-12	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 50 g (***9***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2258.27 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Tłuszcz: 82.59 g; Węglowodany ogółem: 283.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.18 g; Sód: 3017.01 mg; Potas: 4104.91 mg; Fosfor: 1141.40 mg;		
sobota 2024-10-12	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (***10***), Hummus 50 g (***11***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Mizeria z jogurtem 100 g (***7***), Kalafior na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta serowo-ziołowa 30 g (***7***), Szczypiorek 5 g ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2506.72 kcal; Białko ogółem: 107.82 g; Tłuszcz: 105.24 g; Węglowodany ogółem: 285.31 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Sód: 3119.91 mg; Potas: 3774.52 mg; Fosfor: 1339.00 mg;		
sobota 2024-10-12	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 1373.73 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 173.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Sód: 1035.73 mg; Potas: 3468.83 mg; Fosfor: 1286.52 mg;		
sobota 2024-10-12	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kefir 150 g (***7***), 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***), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z olejem 40 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Roszponka 20 g , Dżem 2 szt , Herbata bez cukru 250 g ,
<u>Wartości odżywcze:</u> Energia : 2365.37 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz: 86.47 g; Węglowodany ogółem: 295.63 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.99 g; Sód: 3253.29 mg; Potas: 4455.16 mg; Fosfor: 1333.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Winogrona 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2728.38 kcal; Białko ogółem: 139.52 g; Tłuszcz: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 321.32 g; Błonnik pokarmowy: 28.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.54 g; Sód: 2381.26 mg; Potas: 3662.14 mg; Fosfor: 968.00 mg;		
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta brokułowa 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2665.08 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz 102.11 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.85 g; Sód: 2965.69 mg; Potas: 4524.11 mg; Fosfor: 1051.20 mg;		
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta brokułowa 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2665.08 kcal; Białko ogółem: 133.27 g; Tłuszcz 102.11 g; Węglowodany ogółem: 312.26 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.85 g; Sód: 2965.69 mg; Potas: 4524.11 mg; Fosfor: 1051.20 mg;		
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z zielonego groszku 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2466.64 kcal; Białko ogółem: 130.02 g; Tłuszcz 102.53 g; Węglowodany ogółem: 260.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.56 g; Sód: 2313.85 mg; Potas: 3050.78 mg; Fosfor: 997.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1050.49 kcal; Białko ogółem: 57.98 g; Tłuszcz: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 184.93 g; Błonnik pokarmowy: 8.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.74 g; Sód: 1098.05 mg; Potas: 1609.93 mg; Fosfor: 923.28 mg;		
niedziela 2024-10-13	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Sałata 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta brokułowa 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2688.83 kcal; Białko ogółem: 133.79 g; Tłuszcz: 105.80 g; Węglowodany ogółem: 306.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.82 g; Sód: 2900.35 mg; Potas: 4301.86 mg; Fosfor: 1026.13 mg;		
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Surówka wielowarzywna 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2785.64 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 120.40 g; Węglowodany ogółem: 322.99 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.11 g; Sód: 2618.10 mg; Potas: 2685.76 mg; Fosfor: 1010.81 mg;		
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.51 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 1959.40 mg; Potas: 2961.76 mg; Fosfor: 887.68 mg;		
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.51 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 1959.40 mg; Potas: 2961.76 mg; Fosfor: 887.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser żółty 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Surówka wielowarzywna 120 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2978.04 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz: 128.30 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; Błonnik pokarmowy: 43.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.31 g; Sód: 3123.05 mg; Potas: 2956.11 mg; Fosfor: 1301.91 mg;		
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1337.13 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 20.38 g; Węglowodany ogółem: 197.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.11 g; Sód: 1123.13 mg; Potas: 3150.28 mg; Fosfor: 1110.91 mg;		
poniedziałek 2024-10-14	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (***1, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy 30 g (***7***), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2390.51 kcal; Białko ogółem: 99.42 g; Tłuszcz: 86.91 g; Węglowodany ogółem: 344.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 1959.40 mg; Potas: 2961.76 mg; Fosfor: 887.68 mg;		

wtorek 2024-10-15	Dieta: MSWIA PODSTAWOWA	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Kotlet schabowy 110 g (***1, 3, 7, 10***), Ziemniaki 180 g , Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Winogrona 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 2 szt , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2607.48 kcal; Białko ogółem: 112.44 g; Tłuszcz: 93.08 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.92 g; Sód: 3470.98 mg; Potas: 3769.03 mg; Fosfor: 1135.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2251.48 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.42 g; Sód: 2389.62 mg; Potas: 4169.56 mg; Fosfor: 1101.72 mg;		
wtorek 2024-10-15	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2251.48 kcal; Białko ogółem: 113.85 g; Tłuszcz: 72.79 g; Węglowodany ogółem: 288.33 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.42 g; Sód: 2389.62 mg; Potas: 4169.56 mg; Fosfor: 1101.72 mg;		
wtorek 2024-10-15	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidorki koktajlowe 50 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli 100 g , Szpinak 60 g (***1, 10***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet z indyka 30 g (***1***), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2195.44 kcal; Białko ogółem: 116.29 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 239.08 g; Błonnik pokarmowy: 29.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Sód: 2941.25 mg; Potas: 3178.35 mg; Fosfor: 1055.04 mg;		
wtorek 2024-10-15	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1292.11 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 41.95 g; Węglowodany ogółem: 152.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; Sód: 1075.44 mg; Potas: 3056.10 mg; Fosfor: 1346.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-15	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2375.24 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 297.49 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.84 g; Sód: 2734.92 mg; Potas: 4469.56 mg; Fosfor: 1284.72 mg;		
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 15 g , Szynkowa dębowa 80 g , Hummus 50 g (***11***), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2627.58 kcal; Białko ogółem: 126.46 g; Tłuszcz: 89.58 g; Węglowodany ogółem: 340.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.72 g; Sód: 3343.86 mg; Potas: 3697.59 mg; Fosfor: 1101.79 mg;		
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser biały 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2334.64 kcal; Białko ogółem: 126.89 g; Tłuszcz: 82.48 g; Węglowodany ogółem: 322.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.00 g; Sód: 2940.54 mg; Potas: 4441.72 mg; Fosfor: 1224.61 mg;		
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 15 g , Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser biały 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2185.84 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 66.08 g; Węglowodany ogółem: 322.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 9.00 g; Sód: 2938.14 mg; Potas: 4436.72 mg; Fosfor: 1222.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 15 g , Szynkowa dębowa 80 g , Hummus 50 g (***11***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sok warzywny 1 szt , Orzechy włoskie 20 g (***8***),	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), Rukola 5 g , Masło 10 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2677.80 kcal; Białko ogółem: 127.34 g; Tłuszcz: 103.44 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.36 g; Sód: 3186.18 mg; Potas: 2913.06 mg; Fosfor: 1176.11 mg;		
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa z cukinii z makaronem + mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1330.26 kcal; Białko ogółem: 61.56 g; Tłuszcz: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 181.01 g; Błonnik pokarmowy: 15.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.61 g; Sód: 1379.62 mg; Potas: 3015.60 mg; Fosfor: 953.34 mg;		
środa 2024-10-16	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 15 g , Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (***1, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt , Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Ser biały 30 g (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.84 kcal; Białko ogółem: 131.40 g; Tłuszcz: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 11.10 g; Sód: 2998.14 mg; Potas: 4436.72 mg; Fosfor: 1222.21 mg;		

czwartek 2024-10-17	Dieta: MSWIA PODSTAWOWA	
Makaron 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***), **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2658.11 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 344.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.13 g; Sód: 3188.15 mg; Potas: 3018.86 mg; Fosfor: 986.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), 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 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.66 kcal; Białko ogółem: 87.07 g; Tłuszcz: 97.63 g; Węglowodany ogółem: 325.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; Sód: 3272.74 mg; Potas: 3121.61 mg; Fosfor: 938.29 mg;		
czwartek 2024-10-17	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Makaron 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***), Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2493.71 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 322.59 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.99 g; Sód: 3128.44 mg; Potas: 3071.36 mg; Fosfor: 929.44 mg;		
czwartek 2024-10-17	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
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 , **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza gryczana 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (***10***), Cukinia na ciepło w plastrach 60 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2584.44 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz 107.15 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; Błonnik pokarmowy: 38.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g; Sód: 3691.04 mg; Potas: 3099.56 mg; Fosfor: 1183.15 mg;		
czwartek 2024-10-17	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***1, 7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa pejzanka + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1350.46 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz: 32.61 g; Węglowodany ogółem: 182.55 g; Błonnik pokarmowy: 10.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.91 g; Sód: 1234.54 mg; Potas: 3250.30 mg; Fosfor: 1122.15 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-17	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , 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***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pejzanka 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***), Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Schab gotowany 60 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2688.56 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 102.06 g; Węglowodany ogółem: 332.68 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.33 g; Sód: 3600.34 mg; Potas: 3299.61 mg; Fosfor: 1046.89 mg;		
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Dorsz smażony w panierce 120 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2566.53 kcal; Białko ogółem: 127.84 g; Tłuszcz: 87.52 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Sód: 3069.00 mg; Potas: 5685.44 mg; Fosfor: 1566.83 mg;		
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.40 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; Sód: 2934.76 mg; Potas: 5320.90 mg; Fosfor: 1531.03 mg;		
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.40 kcal; Białko ogółem: 118.42 g; Tłuszcz: 64.47 g; Węglowodany ogółem: 317.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; Sód: 2934.76 mg; Potas: 5320.90 mg; Fosfor: 1531.03 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100 g , Kalafior na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2471.41 kcal; Białko ogółem: 128.62 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.49 g; Sód: 3359.12 mg; Potas: 6037.58 mg; Fosfor: 1747.72 mg;		
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1284.72 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 168.29 g; Błonnik pokarmowy: 16.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.09 g; Sód: 1874.34 mg; Potas: 3596.23 mg; Fosfor: 1304.49 mg;		
piątek 2024-10-18	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek domowy grani 150 g , Pierś drobiowa gotowana 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (***9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos pomidorowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***), Maślanka naturalna 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 5 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2225.30 kcal; Białko ogółem: 126.43 g; Tłuszcz: 63.33 g; Węglowodany ogółem: 327.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 13.81 g; Sód: 3262.26 mg; Potas: 5546.00 mg; Fosfor: 1744.01 mg;		

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace 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,