Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza kuskus na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Hummus 80 g (***11***), Pieczeń rzymska 30 g (***1, 3***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka wielowarzywna 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2983.01 kcal; Białko ogółem: 117.66 g; Tłuszcz: 114.67 g; Węglowodany ogółem: 384.60 g; Błonnik pokarmowy: 40.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.69 g; Sód: 3228.61 mg; Potas: 339.58 mg; Fosfor: 38.46 mg;		
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza kuskus na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Pieczeń rzymska 30 g (***1, 3***), Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Brokuły z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.90 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Sód: 3397.56 mg; Potas: 152.48 mg; Fosfor: 30.68 mg;		
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza kuskus na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Pieczeń rzymska 30 g (***1, 3***), Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Brokuły z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.90 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Sód: 3397.56 mg; Potas: 152.48 mg; Fosfor: 30.68 mg;		
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Hummus 80 g (***11***), Pieczeń rzymska 30 g (***1, 3***), Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (***1***), Surówka wielowarzywna 100 g , Brokuły z marchewką 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2922.48 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 125.47 g; Węglowodany ogółem: 355.76 g; Błonnik pokarmowy: 49.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Sód: 3532.06 mg; Potas: 360.59 mg; Fosfor: 35.67 mg;		
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1268.16 kcal; Białko ogółem: 84.48 g; Tłuszcz: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 197.98 g; Błonnik pokarmowy: 16.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.48 g; Sód: 1148.54 mg; Potas: 69.78 mg; Fosfor: 19.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-19	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza kuskus na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Pieczeń rzymska 60 g (***1, 3***), Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Risotto mięsno-jarzynowe 350 g (***9***), Brokuły z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2558.46 kcal; Białko ogółem: 106.98 g; Tłuszcz: 103.90 g; Węglowodany ogółem: 308.63 g; Błonnik pokarmowy: 24.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.21 g; Sód: 3427.04 mg; Potas: 152.80 mg; Fosfor: 31.14 mg;		
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Roszponka 20 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 , Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 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 , Szynkowa dębowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2411.58 kcal; Białko ogółem: 127.65 g; Tłuszcz: 84.88 g; Węglowodany ogółem: 277.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.61 g; Sód: 3555.97 mg; Potas: 47.17 mg; Fosfor: 27.85 mg;		
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Roszponka 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 , Fasolka szparagowa 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 , Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2404.65 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Sód: 3024.71 mg; Potas: 80.87 mg; Fosfor: 27.60 mg;		
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Miód 25 g , Roszponka 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 , Fasolka szparagowa 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 , Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2404.65 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Tłuszcz: 89.04 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.36 g; Sód: 3024.71 mg; Potas: 80.87 mg; Fosfor: 27.60 mg;		
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Roszponka 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 , Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 90 g , Fasolka szparagowa 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***), Orzechy włoskie 20 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2633.74 kcal; Białko ogółem: 142.56 g; Tłuszcz: 115.62 g; Węglowodany ogółem: 255.23 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.79 g; Sód: 3219.23 mg; Potas: 61.51 mg; Fosfor: 25.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło 500 g (***7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1373.05 kcal; Białko ogółem: 76.58 g; Tłuszcz: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 165.53 g; Błonnik pokarmowy: 13.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 1206.20 mg; Potas: 21.66 mg; Fosfor: 16.72 mg;		
niedziela 2024-10-20	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Miód 25 g , Roszponka 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***), Fasolka szparagowa 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***), Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2571.15 kcal; Białko ogółem: 143.62 g; Tłuszcz: 99.54 g; Węglowodany ogółem: 280.16 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.56 g; Sód: 3084.71 mg; Potas: 80.87 mg; Fosfor: 28.20 mg;		
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g (***1***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Szczypiorek 5 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2950.24 kcal; Białko ogółem: 118.46 g; Tłuszcz 133.49 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.33 g; Sód: 3066.07 mg; Potas: 358.05 mg; Fosfor: 33.53 mg;		
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Ketchup 15 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2644.56 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 96.07 g; Węglowodany ogółem: 377.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.69 g; Sód: 3365.38 mg; Potas: 160.08 mg; Fosfor: 38.01 mg;		
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2630.61 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Sód: 3221.08 mg; Potas: 156.68 mg; Fosfor: 37.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (***1***), Kasza gryczana 150 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Zielony groszek 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Szczypiorek 5 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2921.06 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz 119.44 g; Węglowodany ogółem: 356.14 g; Błonnik pokarmowy: 43.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.67 g; Sód: 3505.58 mg; Potas: 379.06 mg; Fosfor: 35.67 mg;		
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1308.53 kcal; Białko ogółem: 75.61 g; Tłuszcz: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 182.62 g; Błonnik pokarmowy: 12.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.01 g; Sód: 1100.88 mg; Potas: 78.85 mg; Fosfor: 18.36 mg;		
poniedziałek 2024-10-21	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Brokuły 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (***1***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Twarożek 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2757.42 kcal; Białko ogółem: 123.71 g; Tłuszcz 103.79 g; Węglowodany ogółem: 378.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 3856.34 mg; Potas: 160.08 mg; Fosfor: 38.15 mg;		
wtorek 2024-10-22	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), 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 , Serek fromage 80 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2788.72 kcal; Białko ogółem: 121.13 g; Tłuszcz 108.26 g; Węglowodany ogółem: 323.68 g; Błonnik pokarmowy: 26.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.55 g; Sód: 2614.72 mg; Potas: 54.16 mg; Fosfor: 32.40 mg;		
wtorek 2024-10-22	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2524.97 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 92.62 g; Węglowodany ogółem: 309.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.83 g; Sód: 1892.71 mg; Potas: 130.70 mg; Fosfor: 31.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-22	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2438.67 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.21 g; Sód: 1943.01 mg; Potas: 130.70 mg; Fosfor: 31.38 mg;		
wtorek 2024-10-22	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli 100 g , Kalafior na parze 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Pasta z łososia 80 g (***4***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2837.06 kcal; Białko ogółem: 119.79 g; Tłuszcz: 118.11 g; Węglowodany ogółem: 311.74 g; Błonnik pokarmowy: 40.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.33 g; Sód: 2606.97 mg; Potas: 129.51 mg; Fosfor: 31.33 mg;		
wtorek 2024-10-22	**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 dyniowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1336.11 kcal; Białko ogółem: 82.89 g; Tłuszcz: 38.36 g; Węglowodany ogółem: 167.23 g; Błonnik pokarmowy: 13.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Sód: 1186.94 mg; Potas: 37.39 mg; Fosfor: 16.95 mg;		
wtorek 2024-10-22	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), pasta z białek jaja i koperku 100 g (***3***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Galaretka owocowa 200 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2561.38 kcal; Białko ogółem: 122.22 g; Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 310.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 2037.34 mg; Potas: 130.43 mg; Fosfor: 31.32 mg;		

środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Hummus 80 g (***11***), Szynka rodzinna z kurcząt 40 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2818.83 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 110.43 g; Węglowodany ogółem: 352.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Sód: 2684.05 mg; Potas: 141.20 mg; Fosfor: 35.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 40 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2285.96 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 3063.44 mg; Potas: 118.26 mg; Fosfor: 34.89 mg;		
środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 40 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2285.96 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 344.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 3063.44 mg; Potas: 118.26 mg; Fosfor: 34.89 mg;		
środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Hummus 80 g (***11***), Szynka rodzinna z kurcząt 40 g , Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Cukinia na ciepło w plastrach 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2868.19 kcal; Białko ogółem: 127.22 g; Tłuszcz 124.30 g; Węglowodany ogółem: 317.86 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.09 g; Sód: 2950.80 mg; Potas: 156.34 mg; Fosfor: 32.08 mg;		
środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (***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 naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1278.32 kcal; Białko ogółem: 81.27 g; Tłuszcz: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 153.35 g; Błonnik pokarmowy: 14.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g; Sód: 926.19 mg; Potas: 88.23 mg; Fosfor: 15.47 mg;		
środa 2024-10-23	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza jaglana na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka rodzinna z kurcząt 40 g , Sałata lodowa 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (***3, 9***), Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2425.46 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 82.99 g; Węglowodany ogółem: 353.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Sód: 3158.10 mg; Potas: 119.76 mg; Fosfor: 35.89 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser żółty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa grochowa 350 g (***1, 9***), Gulasz wieprzowy 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2931.59 kcal; Białko ogółem: 120.91 g; Tłuszcz 134.09 g; Węglowodany ogółem: 316.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.50 g; Sód: 3282.31 mg; Potas: 173.36 mg; Fosfor: 31.62 mg;		
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa brokułowa 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz wieprzowy 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2678.05 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz 123.49 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; Sód: 2376.29 mg; Potas: 132.67 mg; Fosfor: 29.42 mg;		
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Zupa brokułowa 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz wieprzowy 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2678.05 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz 123.49 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.58 g; Sód: 2376.29 mg; Potas: 132.67 mg; Fosfor: 29.42 mg;		
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser żółty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa grochowa 350 g (***1, 9***), Gulasz wieprzowy 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 150 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Marchew z groszkiem 70 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Śliwki 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z jaj z majonezem 80 g (***3, 10***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 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 : 2899.97 kcal; Białko ogółem: 124.75 g; Tłuszcz 140.78 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.89 g; Sód: 3922.36 mg; Potas: 185.97 mg; Fosfor: 29.11 mg;		
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1243.30 kcal; Białko ogółem: 41.92 g; Tłuszcz: 37.27 g; Węglowodany ogółem: 185.60 g; Błonnik pokarmowy: 14.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 1044.15 mg; Potas: 89.96 mg; Fosfor: 18.66 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-24	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (***1, 3***), Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***), Kefir 150 g (***7***),	Zupa brokułowa 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz wieprzowy 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2747.05 kcal; Białko ogółem: 116.26 g; Tłuszcz: 125.74 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.08 g; Sód: 2466.29 mg; Potas: 132.67 mg; Fosfor: 30.17 mg;		
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz smażony w panierce 120 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Hummus 80 g (***11***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2690.94 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Tłuszcz: 106.06 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Błonnik pokarmowy: 32.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Sód: 1992.23 mg; Potas: 84.29 mg; Fosfor: 32.40 mg;		
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta warzywna 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.19 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 2097.65 mg; Potas: 141.91 mg; Fosfor: 30.72 mg;		
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta warzywna 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.19 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 2097.65 mg; Potas: 141.91 mg; Fosfor: 30.72 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Budyń bez cukru 200 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100 g , Bukiet warzyw 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Hummus 80 g (***11***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***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***), Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2494.67 kcal; Białko ogółem: 111.09 g; Tłuszcz: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 280.85 g; Błonnik pokarmowy: 38.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 2543.47 mg; Potas: 147.70 mg; Fosfor: 28.36 mg;		
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + 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 : 1296.16 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz: 15.76 g; Węglowodany ogółem: 204.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.68 g; Sód: 1148.94 mg; Potas: 49.78 mg; Fosfor: 20.51 mg;		
piątek 2024-10-25	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy grani 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g , Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta warzywna 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2162.19 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 302.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.50 g; Sód: 2097.65 mg; Potas: 141.91 mg; Fosfor: 30.72 mg;		

sobota 2024-10-26	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasztet z indyka 80 g (***1***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.11 kcal; Białko ogółem: 113.75 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; Błonnik pokarmowy: 36.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.45 g; Sód: 3174.82 mg; Potas: 227.54 mg; Fosfor: 34.34 mg;		
sobota 2024-10-26	**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 , Szynkowa dębowa 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g (***9***), Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2327.47 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz: 89.78 g; Węglowodany ogółem: 292.80 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.47 g; Sód: 2480.50 mg; Potas: 777.53 mg; Fosfor: 141.20 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-10-26	**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 , Szynkowa dębowa 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g (***9***), Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	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 : 2241.17 kcal; Białko ogółem: 106.68 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.85 g; Sód: 2530.80 mg; Potas: 777.53 mg; Fosfor: 141.34 mg;		
sobota 2024-10-26	**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***), Jajko gotowane 1 szt (***3***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (***1, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Surówka z marchewki i selera 100 g (***9***), Cukinia na ciepło w plastrach 60 g , Ziemniaki 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2565.24 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 95.99 g; Węglowodany ogółem: 312.99 g; Błonnik pokarmowy: 41.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.99 g; Sód: 3636.77 mg; Potas: 243.37 mg; Fosfor: 31.34 mg;		
sobota 2024-10-26	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1338.18 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 180.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.37 g; Sód: 963.48 mg; Potas: 63.24 mg; Fosfor: 18.20 mg;		
sobota 2024-10-26	**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 , Szynkowa dębowa 30 g , Kalafior na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),	Zupa krupnik kukurydziany 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek fromage 80 g (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2511.71 kcal; Białko ogółem: 128.68 g; Tłuszcz 102.81 g; Węglowodany ogółem: 294.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.72 g; Sód: 2893.30 mg; Potas: 798.51 mg; Fosfor: 141.37 mg;		

niedziela 2024-10-27	Dieta: MSWIA PODSTAWOWA	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Gruszka 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Filet drobiowy gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2422.02 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 89.33 g; Węglowodany ogółem: 304.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.59 g; Sód: 3244.00 mg; Potas: 80.98 mg; Fosfor: 30.56 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-10-27	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Filet drobiowy gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2313.93 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.32 g; Sód: 3199.10 mg; Potas: 125.70 mg; Fosfor: 29.51 mg;		
niedziela 2024-10-27	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Filet drobiowy gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2313.93 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 291.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.32 g; Sód: 3199.10 mg; Potas: 125.70 mg; Fosfor: 29.51 mg;		
niedziela 2024-10-27	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Gruszka 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2307.68 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 96.64 g; Węglowodany ogółem: 249.73 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.14 g; Sód: 2836.94 mg; Potas: 289.59 mg; Fosfor: 61.85 mg;		
niedziela 2024-10-27	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (***1, 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:** Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1322.31 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 179.71 g; Błonnik pokarmowy: 13.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.58 g; Sód: 1045.85 mg; Potas: 63.48 mg; Fosfor: 18.05 mg;		
niedziela 2024-10-27	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (***9***), Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok owocowo-warzywny 200 g , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Łopatka w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Serek kanapkowy 80 g (***7***), Pierś drobiowa gotowana 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2395.08 kcal; Białko ogółem: 116.76 g; Tłuszcz: 84.14 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.27 g; Sód: 3191.00 mg; Potas: 125.70 mg; Fosfor: 30.11 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z jaj z majonezem 50 g (***3, 10***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2747.07 kcal; Białko ogółem: 117.47 g; Tłuszcz 116.98 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; Błonnik pokarmowy: 23.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.02 g; Sód: 2996.93 mg; Potas: 244.21 mg; Fosfor: 30.51 mg;		
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kefir 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (***3***), Cukinia 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 2534.09 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz 102.01 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.38 g; Sód: 3408.50 mg; Potas: 94.98 mg; Fosfor: 31.19 mg;		
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (***3***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 2520.14 kcal; Białko ogółem: 120.48 g; Tłuszcz 101.86 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.35 g; Sód: 3264.20 mg; Potas: 91.57 mg; Fosfor: 30.86 mg;		
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z jaj z majonezem 50 g (***3, 10***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (***10***), Fasolka szparagowa 50 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2882.68 kcal; Białko ogółem: 128.55 g; Tłuszcz 132.83 g; Węglowodany ogółem: 288.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 3513.17 mg; Potas: 230.88 mg; Fosfor: 28.67 mg;		
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1176.93 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz 10.84 g; Węglowodany ogółem: 195.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.70 g; Sód: 1198.18 mg; Potas: 57.42 mg; Fosfor: 19.75 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-10-28	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kefir 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (***3***), Cukinia 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (***1, 9***), Fasolka szparagowa 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	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 ,
Wartości odżywcze: Energia : 2667.19 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz 108.56 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.45 g; Sód: 3743.00 mg; Potas: 96.48 mg; Fosfor: 32.09 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,