

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Hummus 50 g (11), Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Galaretką owocową 200 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Kotlet schabowy 110 g (1, 3, 10), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2739.95 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz 104.56 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Sód: 4176.91 mg; Potas: 3631.67 mg; Fosfor: 756.73 mg;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Galaretką owocową 200 g,	Zupa szpinakowa 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2207.33 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz 74.48 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 2843.01 mg; Potas: 3700.38 mg; Fosfor: 864.80 mg;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Galaretką owocową 200 g,	Zupa szpinakowa 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2207.33 kcal; Białko ogółem: 122.27 g; Tłuszcz 74.48 g; Węglowodany ogółem: 271.16 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Sód: 2843.01 mg; Potas: 3700.38 mg; Fosfor: 864.80 mg;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Hummus 50 g (11), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g, Kalafior na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata lodowa 20 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 : 2500.55 kcal; Białko ogółem: 126.77 g; Tłuszcz 101.61 g; Węglowodany ogółem: 283.08 g; Błonnik pokarmowy: 44.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.00 g; Sód: 3422.28 mg; Potas: 3697.36 mg; Fosfor: 950.24 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Galaretkę owocową 200 g ,	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok warzywny 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1094.77 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz: 13.58 g; Węglowodany ogółem: 155.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.90 g; Sód: 1191.44 mg; Potas: 3663.48 mg; Fosfor: 1169.82 mg;		
wtorek 2024-10-29		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Galaretkę owocową 200 g ,	Zupa szpinakowa 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Banan 1 szt , Kefir 150 g (7),	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2276.33 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 76.73 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.91 g; Sód: 2933.01 mg; Potas: 3883.38 mg; Fosfor: 975.80 mg;		
środa 2024-10-30		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1, 9), Fasolka po bretońsku 250 g (1, 6, 9), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Winogrona 100 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Pasta z zielonego groszku 50 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2642.24 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 96.59 g; Węglowodany ogółem: 346.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Sód: 2859.88 mg; Potas: 3680.09 mg; Fosfor: 1347.24 mg;		
środa 2024-10-30		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (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 , Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2342.95 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; Sód: 2569.10 mg; Potas: 3154.24 mg; Fosfor: 1078.32 mg;		
środa 2024-10-30		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (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 , Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2342.95 kcal; Białko ogółem: 116.81 g; Tłuszcz: 86.49 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; Sód: 2569.10 mg; Potas: 3154.24 mg; Fosfor: 1078.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-30 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 80 g (7), Schab ze spizarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1,9), Fasolka po bretońsku 250 g (1,6,9), Ziemniaki 150 g, Sałata lodowa z jogurtem 100 g (7), Szpinak 50 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pieczeń rzymska 80 g (1,3), Pasta z zielonego groszku 50 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), Pomidor 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2883.14 kcal; Białko ogółem: 136.17 g; Tłuszcz 119.57 g; Węglowodany ogółem: 333.78 g; Błonnik pokarmowy: 43.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.78 g; Sód: 3133.90 mg; Potas: 4344.19 mg; Fosfor: 1679.74 mg;		
środa 2024-10-30 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (7,9), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa z cukinii z makaronem + mięso 500 g (1,9), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1125.36 kcal; Białko ogółem: 55.32 g; Tłuszcz 34.68 g; Węglowodany ogółem: 152.05 g; Błonnik pokarmowy: 12.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Sód: 1319.17 mg; Potas: 2769.95 mg; Fosfor: 867.69 mg;		
środa 2024-10-30 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser biały 100 g (7), Dżem 2 szt, Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g, Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa z cukinii z makaronem 350 g (1,9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1,9), Ziemniaki 180 g, Fasolka szparagowa 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pieczeń rzymska 80 g (1,3), Szynkowa dębowa 40 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2493.25 kcal; Białko ogółem: 126.86 g; Tłuszcz 92.59 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Sód: 2578.10 mg; Potas: 3171.19 mg; Fosfor: 1112.37 mg;		
czwartek 2024-10-31 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1,7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Szynka rodzinna z kurczą 30 g, Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1,7), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1,9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1,9), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (1,3,7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Paprykarz rybny 100 g (4,9), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2355.48 kcal; Białko ogółem: 113.09 g; Tłuszcz 82.94 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Błonnik pokarmowy: 27.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2837.13 mg; Potas: 4397.58 mg; Fosfor: 1546.82 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.32 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.80 g; Sód: 2724.50 mg; Potas: 3732.55 mg; Fosfor: 1510.52 mg;		
czwartek 2024-10-31		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.32 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.80 g; Sód: 2724.50 mg; Potas: 3732.55 mg; Fosfor: 1510.52 mg;		
czwartek 2024-10-31		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (7), Biskopki bez cukru 20 g (1, 3),	Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Paprykarz rybny 100 g (4, 9), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Twarożek 30 g (7), Sałata 20 g, Masło 10 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 2166.40 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 255.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.56 g; Sód: 2392.76 mg; Potas: 4297.55 mg; Fosfor: 1633.83 mg;		
czwartek 2024-10-31		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (9), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1344.51 kcal; Białko ogółem: 86.61 g; Tłuszcz: 40.24 g; Węglowodany ogółem: 166.91 g; Błonnik pokarmowy: 14.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.42 g; Sód: 1760.89 mg; Potas: 2525.20 mg; Fosfor: 1321.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-10-31		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Sałata lodowa 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g (1, 3, 7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Roszponka 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2223.32 kcal; Białko ogółem: 113.56 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.80 g; Sód: 2724.50 mg; Potas: 3732.55 mg; Fosfor: 1510.52 mg;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy 150 g, Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3, 4), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2525.59 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Tłuszcz: 87.83 g; Węglowodany ogółem: 326.99 g; Błonnik pokarmowy: 32.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.84 g; Sód: 3075.28 mg; Potas: 4935.28 mg; Fosfor: 1161.15 mg;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy 150 g, Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Cukinia na ciepło w plasterkach 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2083.83 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 69.92 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 3038.85 mg; Potas: 4272.82 mg; Fosfor: 1137.54 mg;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy 150 g, Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Cukinia na ciepło w plasterkach 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2083.83 kcal; Białko ogółem: 102.71 g; Tłuszcz: 69.92 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 3038.85 mg; Potas: 4272.82 mg; Fosfor: 1137.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy 150 g , Szynkowa dębowa 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100 g , Cukinia na ciepło w plastrach 50 g , Ziemniaki 150 g , Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Hummus 30 g (11), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2420.79 kcal; Białko ogółem: 113.20 g; Tłuszcz: 87.46 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.66 g; Sód: 3691.24 mg; Potas: 4907.00 mg; Fosfor: 1253.30 mg;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 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 : 1421.54 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz: 17.44 g; Węglowodany ogółem: 233.65 g; Błonnik pokarmowy: 19.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.55 g; Sód: 1256.26 mg; Potas: 4765.02 mg; Fosfor: 1365.73 mg;		
piątek 2024-11-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek domowy 150 g , Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2179.83 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 69.92 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.22 g; Sód: 3039.00 mg; Potas: 4272.82 mg; Fosfor: 1137.54 mg;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Paszтет z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Śliwki 100 g ,	Zupa pejszanka z kapustą 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ryż brązowy 180 g , Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2864.42 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz: 103.59 g; Węglowodany ogółem: 367.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.21 g; Sód: 4030.94 mg; Potas: 2745.68 mg; Fosfor: 967.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Marchew oprószana 150 g (1), Ryż biały 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2861.73 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz 104.64 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 2651.49 mg; Potas: 3785.24 mg; Fosfor: 1316.89 mg;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszennożytny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Marchew oprószana 150 g (1), Ryż biały 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszennożytny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2861.73 kcal; Białko ogółem: 127.52 g; Tłuszcz 104.64 g; Węglowodany ogółem: 371.28 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.88 g; Sód: 2651.49 mg; Potas: 3785.24 mg; Fosfor: 1316.89 mg;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Paszтет z indyka 80 g (1), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Śliwki 100 g ,	Zupa peyzanka z kapustą 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ryż brązowy 150 g , Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 100 g , Marchew oprószana 50 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Paszтет sojowy 30 g (6, 10), Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2725.38 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz 109.92 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.57 g; Sód: 3995.76 mg; Potas: 2665.53 mg; Fosfor: 961.57 mg;		
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa peyzanka + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1439.61 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz 41.61 g; Węglowodany ogółem: 189.95 g; Błonnik pokarmowy: 16.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.03 g; Sód: 960.09 mg; Potas: 3102.25 mg; Fosfor: 989.16 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Brokuły 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Jabłko pieczone 100 g,	Zupa peyzanka 350 g (1, 7, 9), Zrazik drobiowo-wieprzowyw sosie jarzynowym 120/100g 220 g (1, 9), Ryż biały 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Schab ze spiżarni 30 g, Miód 25 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3118.88 kcal; Białko ogółem: 145.12 g; Tłuszcz 122.49 g; Węglowodany ogółem: 378.05 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.08 g; Sód: 2752.09 mg; Potas: 3785.24 mg; Fosfor: 1316.89 mg;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser żółty 30 g (7), Papryka 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grysikowa 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: Winogrona 100 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z zielonego groszku 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2580.03 kcal; Białko ogółem: 132.95 g; Tłuszcz 104.53 g; Węglowodany ogółem: 282.84 g; Błonnik pokarmowy: 25.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Sód: 2941.68 mg; Potas: 2877.03 mg; Fosfor: 866.68 mg;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser biały 30 g (7), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grysikowa 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: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta warzywna 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2416.24 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz 92.89 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Sód: 2896.59 mg; Potas: 3858.65 mg; Fosfor: 939.86 mg;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser biały 30 g (7), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grysikowa 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: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta warzywna 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2416.24 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz 92.89 g; Węglowodany ogółem: 278.54 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.45 g; Sód: 2896.59 mg; Potas: 3858.65 mg; Fosfor: 939.86 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser żółty 30 g (7), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g	Zupa grysikowa 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki 150 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Fasolka szparagowa 50 g, Woda mineralna 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z zielonego groszku 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
II Śniadanie: Sok warzywny 1 szt,	Podwieczerek: Jabłko 1 szt,	Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Rzodkiewka 35 g
Wartości odżywcze: Energia : 2591.31 kcal; Białko ogółem: 138.29 g; Tłuszcz 109.89 g; Węglowodany ogółem: 269.89 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.80 g; Sód: 3049.47 mg; Potas: 2843.90 mg; Fosfor: 1079.56 mg;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Podwieczerek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 1388.52 kcal; Białko ogółem: 81.73 g; Tłuszcz: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 178.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g; Sód: 1213.69 mg; Potas: 3394.59 mg; Fosfor: 1226.89 mg;		
niedziela 2024-11-03		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Ser biały 60 g (7), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),	Zupa grysikowa 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,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta warzywna 80 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Podwieczerek: Banan 1 szt,	
Wartości odżywcze: Energia : 2815.16 kcal; Białko ogółem: 154.79 g; Tłuszcz 111.59 g; Węglowodany ogółem: 309.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; Sód: 3302.30 mg; Potas: 4957.84 mg; Fosfor: 1555.73 mg;		
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna 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), Pomidor 60 g, Musztarda 15 g (10), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (8),	Podwieczerek: Kiwi 1 szt,	
Wartości odżywcze: Energia : 2951.23 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz 141.83 g; Węglowodany ogółem: 293.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 3701.57 mg; Potas: 3671.35 mg; Fosfor: 1052.21 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki zindyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gulasz wieprzowy 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2691.45 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Tłuszcz 114.54 g; Węglowodany ogółem: 325.73 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30 g; Sód: 2782.14 mg; Potas: 3724.14 mg; Fosfor: 949.91 mg;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki zindyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor bez skóry 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), Gulasz wieprzowy 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2677.50 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz 114.39 g; Węglowodany ogółem: 322.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.28 g; Sód: 2637.84 mg; Potas: 3673.89 mg; Fosfor: 941.06 mg;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki zindyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Pomidor 60 g , Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Orzechy włoskie 30 g (8),	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 100 g , Bukiet warzyw 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , 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), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Szcypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2802.25 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz 141.69 g; Węglowodany ogółem: 266.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.53 g; Sód: 3570.91 mg; Potas: 3426.39 mg; Fosfor: 1006.68 mg;		
poniedziałek 2024-11-04 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (7),
Wartości odżywcze: Energia : 1373.88 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz 42.61 g; Węglowodany ogółem: 163.85 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Sód: 1138.08 mg; Potas: 3184.98 mg; Fosfor: 1096.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-11-04		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Gulasz wieprzowy 180 g (1, 9), Kluski śląskie 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jabłko pieczone 100 g , Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2875.05 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz 124.58 g; Węglowodany ogółem: 335.37 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.58 g; Sód: 3022.30 mg; Potas: 3724.14 mg; Fosfor: 949.91 mg;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynekowa dębowa 80 g , Hummus 50 g (11), Papryka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Galaretkę owocową 200 g ,	Zupa ogórkowa 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2643.93 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Tłuszcz 92.45 g; Węglowodany ogółem: 357.16 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.94 g; Sód: 3497.87 mg; Potas: 4017.21 mg; Fosfor: 967.33 mg;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynekowa dębowa 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Galaretkę owocową 200 g ,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło w plasterkach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2151.39 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz 79.55 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.12 g; Sód: 3053.31 mg; Potas: 3116.19 mg; Fosfor: 984.76 mg;		
wtorek 2024-11-05		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynekowa dębowa 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Galaretkę owocową 200 g ,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Cukinia na ciepło w plasterkach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Dżem 2 szt , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2151.39 kcal; Białko ogółem: 92.57 g; Tłuszcz 79.55 g; Węglowodany ogółem: 270.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.12 g; Sód: 3053.31 mg; Potas: 3116.19 mg; Fosfor: 984.76 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-11-05 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynekowa dębowa 80 g, Hummus 50 g (11), Papryka 60 g, Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa ogórkowa 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Ziemniaki 150 g, Cukinia na ciepło w plasterkach 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pomarańcza 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 80 g (7), Szynek rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasztet zindyka 30 g (1), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2707.94 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz 113.16 g; Węglowodany ogółem: 307.57 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Sód: 4317.31 mg; Potas: 4043.55 mg; Fosfor: 1204.76 mg;		
wtorek 2024-11-05 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Galaretką owocową 200 g,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 997.90 kcal; Białko ogółem: 47.92 g; Tłuszcz 9.01 g; Węglowodany ogółem: 182.98 g; Błonnik pokarmowy: 12.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.81 g; Sód: 998.60 mg; Potas: 2497.66 mg; Fosfor: 698.38 mg;		
wtorek 2024-11-05 Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄŁKOWA		
Kefir 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Szynekowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Marchewka gotowana plasterki 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Galaretką owocową 200 g,	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Cukinia na ciepło w plasterkach 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml, Jogurt Skyr 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Ser biały 100 g (7), Dżem 2 szt, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2265.69 kcal; Białko ogółem: 113.12 g; Tłuszcz 80.15 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g; Błonnik pokarmowy: 17.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.54 g; Sód: 3062.46 mg; Potas: 3133.14 mg; Fosfor: 1018.81 mg;		
środa 2024-11-06 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Ser żółty 80 g (7), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Śliwki 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Surówka wielowarzywna 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 150 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2960.71 kcal; Białko ogółem: 113.94 g; Tłuszcz 113.60 g; Węglowodany ogółem: 373.19 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.11 g; Sód: 2647.48 mg; Potas: 3407.61 mg; Fosfor: 1868.71 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Schab ze spiżarni 80 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 150 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2748.92 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz 103.33 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Sód: 2098.28 mg; Potas: 3806.85 mg; Fosfor: 1656.32 mg;		
środa 2024-11-06 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenney 90 g (1), Masło 20 g (7), Schab ze spiżarni 80 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenney 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 150 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2748.92 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz 103.33 g; Węglowodany ogółem: 383.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Sód: 2098.28 mg; Potas: 3806.85 mg; Fosfor: 1656.32 mg;		
środa 2024-11-06 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), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Śliwki 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Surówka wielowarzywna 100 g, Szpinak 50 g (1), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (8),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 150 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Masło 10 g (7), Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3069.31 kcal; Białko ogółem: 119.98 g; Tłuszcz 134.02 g; Węglowodany ogółem: 348.16 g; Błonnik pokarmowy: 47.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.06 g; Sód: 3070.00 mg; Potas: 3709.55 mg; Fosfor: 2101.42 mg;		
środa 2024-11-06 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 g (7),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowy 1 szt,
Wartości odżywcze: Energia : 1265.06 kcal; Białko ogółem: 88.33 g; Tłuszcz 16.52 g; Węglowodany ogółem: 195.58 g; Błonnik pokarmowy: 14.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.03 g; Sód: 1324.44 mg; Potas: 3334.25 mg; Fosfor: 1398.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-06		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Schab ze szpizarni 80 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g, Maślanka naturalna 200 g (7),	Zupa dyniowa 350 g (9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 150 g (1), Serek kanapkowy 30 g (7), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2827.37 kcal; Białko ogółem: 124.23 g; Tłuszcz 104.39 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.38 g; Sód: 2225.68 mg; Potas: 4121.85 mg; Fosfor: 1824.32 mg;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g (1), Kasza gryczana 180 g, Sałata z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Ser biały 50 g (7), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.48 kcal; Białko ogółem: 111.86 g; Tłuszcz 105.14 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.26 g; Sód: 2483.60 mg; Potas: 3602.03 mg; Fosfor: 1479.74 mg;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Banan 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 50 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2335.82 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz 81.27 g; Węglowodany ogółem: 311.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.43 g; Sód: 3161.39 mg; Potas: 4740.88 mg; Fosfor: 1363.65 mg;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 50 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2378.62 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Tłuszcz 85.67 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; Błonnik pokarmowy: 30.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.43 g; Sód: 3163.79 mg; Potas: 4745.88 mg; Fosfor: 1366.05 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, pomidorków kockowanych i rukoli 120 g,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza gryczana 150 g, Sałata z sosem winogret 80 g, Marchew oprószana 60 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Gruszka 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (4), Ser biały 50 g (7), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasztecik sojowy 30 g (6, 10), Roszponka 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2558.39 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz 106.42 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g; Błonnik pokarmowy: 40.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.52 g; Sód: 3151.47 mg; Potas: 3601.41 mg; Fosfor: 1727.49 mg;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa selerowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
Wartości odżywcze: Energia : 1352.77 kcal; Białko ogółem: 81.97 g; Tłuszcz 42.64 g; Węglowodany ogółem: 169.55 g; Błonnik pokarmowy: 19.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.50 g; Sód: 974.73 mg; Potas: 2844.70 mg; Fosfor: 990.45 mg;		
czwartek 2024-11-07		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g, Brokuły 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1, 9), Kasza jęczmienna 180 g (1), Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 80 g (7), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2443.52 kcal; Białko ogółem: 124.28 g; Tłuszcz 91.47 g; Węglowodany ogółem: 298.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.32 g; Sód: 3237.89 mg; Potas: 4663.43 mg; Fosfor: 1371.10 mg;		

Oznaczenia alergenów:

- 1 - *Zboża zawierające gluten ,*
- 2 - *Skorupiaki i pochodne,*
- 3 - *Jaja i pochodne,*
- 4 - *Ryby i pochodne,*
- 5 - *Orzeszki ziemne i pochodne,*
- 6 - *Soja i pochodne,*
- 7 - *Mleko i pochodne,*
- 8 - *Orzechy,*
- 9 - *Seler i pochodne,*
- 10 - *Gorczyca i pochodne,*
- 11 - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- 12 - *Dwutlenek siarki, siarczyny,*
- 13 - *Łubin i pochodne,*
- 14 - *Mięczaki i pochodne,*