

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-11		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (GLU pszen, SEL), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (JAJ, GOR), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2775.79 kcal; Białko ogółem: 126.10 g; Tłuszcz 108.76 g; Węglowodany ogółem: 330.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.21 g; Sód: 3669.94 mg; Potas: 2889.41 mg; WW: 32.99 Por; Sacharoza: 20.06 g;		
środa 2024-12-11		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (GLU pszen, SEL), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2348.69 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz 81.68 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; Błonnik pokarmowy: 14.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Sód: 2898.79 mg; Potas: 2725.88 mg; WW: 32.79 Por; Sacharoza: 8.29 g;		
środa 2024-12-11		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (GLU pszen, SEL), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2348.69 kcal; Białko ogółem: 115.84 g; Tłuszcz 81.68 g; Węglowodany ogółem: 326.28 g; Błonnik pokarmowy: 14.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Sód: 2898.79 mg; Potas: 2725.88 mg; WW: 32.79 Por; Sacharoza: 8.29 g;		
środa 2024-12-11		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa kapuśniak 350 g (GLU pszen, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (GLU pszen, SEL), Fasolka szparagowa 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (JAJ, GOR), Serek kanapkowy 50 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Paszтет sojowy 30 g (SOJ, GOR), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2877.08 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz 111.85 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.56 g; Sód: 3785.69 mg; Potas: 2912.31 mg; WW: 34.57 Por; Sacharoza: 41.69 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Twarożek domowy 150 g, Miód 25 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (<i>SEL</i>), Dorsz smażony w panierce 120 g (<i>GLU pszen, JAJ, RYB</i>), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2312.18 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Tłuszcz: 78.97 g; Węglowodany ogółem: 296.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.23 g; Sód: 2878.11 mg; Potas: 4298.51 mg; WW: 29.83 Por; Sacharoza: 31.26 g;		
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Twarożek domowy 150 g, Miód 25 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g (<i>SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE, SEL</i>), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.03 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 60.49 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 2835.07 mg; Potas: 4571.65 mg; WW: 27.06 Por; Sacharoza: 18.77 g;		
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Twarożek domowy 150 g, Miód 25 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g (<i>SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (<i>MLE, SEL</i>), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2009.03 kcal; Białko ogółem: 103.48 g; Tłuszcz: 60.49 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01 g; Sód: 2835.07 mg; Potas: 4571.65 mg; WW: 27.06 Por; Sacharoza: 18.77 g;		
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Twarożek domowy 150 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (<i>SEL</i>), Dorsz gotowany 110 g (<i>RYB</i>), Sos koperkowy 50 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszzonej 100 g, Szpinak 50 g (<i>GLU pszen</i>), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 30 g (<i>MLE</i>), Sałata 10 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2232.91 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 78.19 g; Węglowodany ogółem: 273.24 g; Błonnik pokarmowy: 37.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.16 g; Sód: 2721.20 mg; Potas: 4494.06 mg; WW: 27.58 Por; Sacharoza: 14.48 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1539.57 kcal; Białko ogółem: 114.52 g; Tłuszcz: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 162.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Sód: 1349.74 mg; Potas: 4627.58 mg; WW: 16.48 Por; Sacharoza: 18.11 g;		
piątek 2024-12-13		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek domowy 150 g, Miód 25 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (MLE, SEL), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2135.01 kcal; Białko ogółem: 129.46 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 268.91 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.35 g; Sód: 2902.45 mg; Potas: 5131.50 mg; WW: 27.28 Por; Sacharoza: 18.83 g;		
sobota 2024-12-14		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 80 g, Schab ze spiżarni 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 180 g, Surówka z marchewki i selera 150 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2475.27 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 110.77 g; Węglowodany ogółem: 290.79 g; Błonnik pokarmowy: 38.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.92 g; Sód: 2624.19 mg; Potas: 2767.43 mg; WW: 29.09 Por; Sacharoza: 15.33 g;		
sobota 2024-12-14		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 80 g, Schab ze spiżarni 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g
Wartości odżywcze: Energia : 2176.08 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 324.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.03 g; Sód: 2837.05 mg; Potas: 3116.38 mg; WW: 32.65 Por; Sacharoza: 40.49 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>), Papryka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Udko kurczaka pieczone 1 szt , Ziemniaki 180 g , Sałatka zburaczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2568.68 kcal; Białko ogółem: 145.23 g; Tłuszcz 111.41 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.84 g; Sód: 3328.16 mg; Potas: 4248.24 mg; WW: 27.78 Por; Sacharoza: 30.94 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Udko kurczaka w sosie 1 szt (<i>GLU pszen, SEL</i>), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (<i>MLE</i>), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2497.26 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz 98.57 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Sód: 3616.41 mg; Potas: 4488.38 mg; WW: 30.22 Por; Sacharoza: 35.42 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Udko kurczaka w sosie 1 szt (<i>GLU pszen, SEL</i>), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszen 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2485.41 kcal; Białko ogółem: 136.14 g; Tłuszcz 98.48 g; Węglowodany ogółem: 294.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.40 g; Sód: 3559.06 mg; Potas: 4356.53 mg; WW: 29.72 Por; Sacharoza: 33.89 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb graham + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Indyk w galarecie 80 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Jajko gotowane 1 szt (<i>JAJ</i>), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Udko kurczaka w sosie 1 szt (<i>GLU pszen, SEL</i>), Ziemniaki 150 g , Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń bez cukru 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser żółty 30 g (<i>MLE</i>), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2618.37 kcal; Białko ogółem: 146.07 g; Tłuszcz 120.40 g; Węglowodany ogółem: 267.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.66 g; Sód: 3236.54 mg; Potas: 4066.75 mg; WW: 26.93 Por; Sacharoza: 19.72 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1350.58 kcal; Białko ogółem: 92.29 g; Tłuszcz: 19.16 g; Węglowodany ogółem: 209.50 g; Błonnik pokarmowy: 13.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.51 g; Sód: 1260.56 mg; Potas: 2613.04 mg; WW: 21.10 Por; Sacharoza: 17.25 g;		
niedziela 2024-12-15		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SEL), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Udko kurczaka w sosie 1 szt (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2497.26 kcal; Białko ogółem: 136.42 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.41 g; Sód: 3616.41 mg; Potas: 4488.38 mg; WW: 30.22 Por; Sacharoza: 35.42 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (GOR), Sałata lodowa 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 180 g , Surówka z kapusty pekińskiej 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (RYB, SEL), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2816.12 kcal; Białko ogółem: 137.05 g; Tłuszcz: 97.21 g; Węglowodany ogółem: 363.07 g; Błonnik pokarmowy: 37.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.16 g; Sód: 3199.90 mg; Potas: 3684.95 mg; WW: 36.56 Por; Sacharoza: 10.53 g;		
poniedziałek 2024-12-16		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (RYB, SEL), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.26 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.32 g; Sód: 3239.82 mg; Potas: 3901.59 mg; WW: 35.64 Por; Sacharoza: 10.02 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
<p>Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt., Sałata lodowa 50 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,</p>	<p>Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (RYB, SEL), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2493.31 kcal; Białko ogółem: 127.15 g; Tłuszcz 87.49 g; Węglowodany ogółem: 349.33 g; Błonnik pokarmowy: 28.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.29 g; Sód: 3095.52 mg; Potas: 3851.34 mg; WW: 35.31 Por; Sacharoza: 8.12 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
<p>Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt., Sałata lodowa 50 g , Musztarda 15 g (GOR), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 120 g ,</p>	<p>Zupa fasolowa 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (GOR), Bukiet warzyw 60 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok warzywny 1 szt ,</p>	<p>Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (RYB, SEL), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Pomidor 30 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2771.03 kcal; Białko ogółem: 141.55 g; Tłuszcz 111.01 g; Węglowodany ogółem: 314.06 g; Błonnik pokarmowy: 46.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.04 g; Sód: 3429.10 mg; Potas: 3148.60 mg; WW: 31.70 Por; Sacharoza: 9.43 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
<p>Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),</p>	<p>Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (GLU pszen),</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1366.11 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz 37.62 g; Węglowodany ogółem: 163.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; Sód: 1130.84 mg; Potas: 3827.85 mg; WW: 16.53 Por; Sacharoza: 17.79 g;</p>		
poniedziałek 2024-12-16 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
<p>Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Sałata lodowa 50 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,</p>	<p>Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Potrawka drobiowa 200 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,</p>	<p>Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Paprykarz rybny 100 g (RYB, SEL), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2573.86 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz 92.04 g; Węglowodany ogółem: 352.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.60 g; Sód: 3479.82 mg; Potas: 3901.59 mg; WW: 35.64 Por; Sacharoza: 10.06 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szyunka rodzinna z kurcząt 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2418.82 kcal; Białko ogółem: 109.93 g; Tłuszcz: 93.89 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; Sód: 2265.46 mg; Potas: 2959.07 mg; WW: 29.28 Por; Sacharoza: 39.94 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szyunka rodzinna z kurcząt 70 g, Pasta warzywna 40 g (SEL), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1933.47 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Sód: 2998.06 mg; Potas: 3380.21 mg; WW: 25.09 Por; Sacharoza: 48.54 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 40 g (SEL), Szyunka rodzinna z kurcząt 70 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1933.47 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Sód: 2998.06 mg; Potas: 3380.21 mg; WW: 25.09 Por; Sacharoza: 48.54 g;		
wtorek 2024-12-17		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szyunka rodzinna z kurcząt 40 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g, Cukinia na ciepło w plastrach 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2542.64 kcal; Białko ogółem: 117.54 g; Tłuszcz: 102.32 g; Węglowodany ogółem: 287.25 g; Błonnik pokarmowy: 41.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.19 g; Sód: 3515.85 mg; Potas: 4566.16 mg; WW: 28.85 Por; Sacharoza: 18.95 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-17 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (<i>MLE, SEL</i>), Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>),	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (<i>SEL</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (<i>SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia : 1378.35 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 41.46 g; Węglowodany ogółem: 155.66 g; Błonnik pokarmowy: 10.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.41 g; Sód: 1263.90 mg; Potas: 2680.66 mg; WW: 15.66 Por; Sacharoza: 25.05 g;		
wtorek 2024-12-17 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Szyńka rodzinna z kurcząt 70 g , Pasta warzywna 40 g (<i>SEL</i>), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa szpinakowa 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (<i>JAJ</i>), Schab ze spiżarni 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2029.47 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Sód: 2998.21 mg; Potas: 3380.21 mg; WW: 25.69 Por; Sacharoza: 48.54 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Ser żółty 80 g (<i>MLE</i>), Kielbasa krakowska 40 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Zrazik wieprzowyw sosie 120/50g 170 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kasza gryczana 180 g , Marchew oprószana 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z jaj z majonezem 80 g (<i>JAJ, GOR</i>), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3085.08 kcal; Białko ogółem: 134.78 g; Tłuszcz: 138.26 g; Węglowodany ogółem: 333.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.38 g; Sód: 3363.26 mg; Potas: 3545.54 mg; WW: 33.24 Por; Sacharoza: 33.74 g;		
środa 2024-12-18 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Ser biały 80 g (<i>MLE</i>), Szyńka delikatesowa drobiowa 40 g , Sałata 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Żurek z ziemniakami 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Zrazik wieprzowyw sosie 120/50g 170 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU jęczm</i>), Marchew oprószana 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (<i>JAJ</i>), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2464.83 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 2527.09 mg; Potas: 2718.34 mg; WW: 32.41 Por; Sacharoza: 21.97 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-18		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik wieprzowyw sosie 120/50g 170 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2464.83 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 2527.09 mg; Potas: 2718.34 mg; WW: 32.41 Por; Sacharoza: 21.97 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Ser żółty 80 g (MLE), Kielbasa krakowska 40 g, Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik wieprzowyw sosie 120/50g 170 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 150 g, Marchew oprószana 80 g (GLU pszen), Sałata z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (JAJ, GOR), Schab ze spiżarni 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3098.99 kcal; Białko ogółem: 134.61 g; Tłuszcz: 147.91 g; Węglowodany ogółem: 312.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.54 g; Sód: 4030.80 mg; Potas: 3777.21 mg; WW: 31.21 Por; Sacharoza: 19.91 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany+ mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1194.78 kcal; Białko ogółem: 98.08 g; Tłuszcz: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 173.87 g; Błonnik pokarmowy: 14.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.81 g; Sód: 1082.88 mg; Potas: 3025.78 mg; WW: 17.49 Por; Sacharoza: 18.53 g;		
środa 2024-12-18		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g, Sałata 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml, Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik wieprzowyw sosie 120/50g 170 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2559.33 kcal; Białko ogółem: 119.72 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 331.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Sód: 2621.59 mg; Potas: 3018.34 mg; WW: 33.31 Por; Sacharoza: 23.47 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli czerwonej 80 g, Sznka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>), Dżem 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Kotlet schabowy 110 g (<i>GLU pszen, JAJ, GOR</i>), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),	Chleb pszenno-żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Rama z omega3 20 g, Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>), Sznka delikatesowa drobiowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2754.39 kcal; Białko ogółem: 129.94 g; Tłuszcz 104.06 g; Węglowodany ogółem: 327.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.94 g; Sód: 3673.66 mg; Potas: 3136.31 mg; WW: 32.97 Por; Sacharoza: 31.73 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Sznka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>), Dżem 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>), Sznka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2608.00 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz 91.43 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 3106.55 mg; Potas: 3802.50 mg; WW: 31.77 Por; Sacharoza: 46.71 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Sznka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (<i>GLU pszen, JAJ, MLE</i>), Dżem 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (<i>MLE</i>),	Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>), Sznka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2608.00 kcal; Białko ogółem: 142.36 g; Tłuszcz 91.43 g; Węglowodany ogółem: 314.75 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 3106.55 mg; Potas: 3802.50 mg; WW: 31.77 Por; Sacharoza: 46.71 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>), Chleb graham + chleb żytni 90 g (<i>GLU pszen, GLU żyt</i>), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli czerwonej 80 g, Sznka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, MLE, SEL</i>), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (<i>GLU pszen</i>), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<i>SEL</i>), Buraczki na ciepło 60 g (<i>GLU pszen</i>), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (<i>ORZ</i>),	Chleb graham 90 g (<i>GLU pszen</i>), Rama z omega3 20 g, Twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>), Sznka delikatesowa drobiowa 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Paszтет z indyka 30 g (<i>GLU pszen</i>), Papryka 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2505.47 kcal; Białko ogółem: 125.82 g; Tłuszcz 100.60 g; Węglowodany ogółem: 281.32 g; Błonnik pokarmowy: 41.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Sód: 4004.91 mg; Potas: 3569.16 mg; WW: 28.34 Por; Sacharoza: 25.51 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grycikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Sok pomidorowy 1 szt ,
Wartości odżywcze: Energia : 1513.04 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 172.43 g; Błonnik pokarmowy: 10.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; Sód: 1111.60 mg; Potas: 3052.74 mg; WW: 17.35 Por; Sacharoza: 22.05 g;		
czwartek 2024-12-19		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Szyńska rodzinna z kurczątką 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Twaróg z koperkiem 80 g (MLE), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2704.00 kcal; Białko ogółem: 160.36 g; Tłuszcz: 91.43 g; Węglowodany ogółem: 320.90 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.64 g; Sód: 3106.70 mg; Potas: 3802.50 mg; WW: 32.37 Por; Sacharoza: 46.71 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z łososia 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Naleśniki z serem 2 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Jabłko 1 szt , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmień, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szyńska dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2763.90 kcal; Białko ogółem: 121.95 g; Tłuszcz: 102.24 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g; Błonnik pokarmowy: 27.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.37 g; Sód: 2152.27 mg; Potas: 4101.78 mg; WW: 34.80 Por; Sacharoza: 20.22 g;		
piątek 2024-12-20		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Makaron z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (GLU pszen, MLE), Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmień, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szyńska dębowa 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2594.41 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Tłuszcz: 82.14 g; Węglowodany ogółem: 382.87 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.01 g; Sód: 2218.89 mg; Potas: 4449.10 mg; WW: 38.55 Por; Sacharoza: 28.23 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-20 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Makaron z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (GLU pszen, MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2574.16 kcal; Białko ogółem : 122.35 g; Tłuszcz 82.14 g; Węglowodany ogółem : 377.88 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.01 g; Sód: 2218.84 mg; Potas: 4449.00 mg; WW: 38.05 Por; Sacharoza: 23.24 g;		
piątek 2024-12-20 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z łososia 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Makaron razowy z serem i jogurtem 200/150/50g bez cukru 400 g (GLU pszen, MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2750.13 kcal; Białko ogółem : 131.36 g; Tłuszcz 102.15 g; Węglowodany ogółem : 333.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.42 g; Sód: 2325.49 mg; Potas: 4154.55 mg; WW: 33.55 Por; Sacharoza: 27.04 g;		
piątek 2024-12-20 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1536.22 kcal; Białko ogółem : 116.87 g; Tłuszcz 26.56 g; Węglowodany ogółem : 209.69 g; Błonnik pokarmowy: 17.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.03 g; Sód: 1273.14 mg; Potas: 4873.73 mg; WW: 21.15 Por; Sacharoza: 11.00 g;		
piątek 2024-12-20 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt, Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Makaron z serem i jogurtem 200/100/50g 350 g (GLU pszen, MLE), Jabłko 1 szt, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Owocowy jogurt pitny 200 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.86 kcal; Białko ogółem : 128.48 g; Tłuszcz 85.57 g; Węglowodany ogółem : 376.90 g; Błonnik pokarmowy: 23.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.76 g; Sód: 2311.74 mg; Potas: 4641.80 mg; WW: 37.99 Por; Sacharoza: 22.26 g;		

Oznaczenia alergenów:

*GLU pszen - Zboża zawierające gluten ,
GLU jęczm - Zboża zawierające gluten ,
GLU żyt - Zboża zawierające gluten ,
GLU orkisz - Zboża zawierające gluten
,
GLU owies - Zboża zawierające gluten
,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
ORZ ziemne - Orzeszki ziemne i
pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
ZIA - Nasiona sezamu i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,*