



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1115.84 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 12.31 g; Węglowodany ogółem: 160.18 g; Błonnik pokarmowy: 10.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.87 g; Sód: 1190.25 mg; Potas: 2976.88 mg; Fosfor: 1224.73 mg; Sacharoza: 14.63 g;		
<b>sobota 2024-12-21</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z białek jaja i koperku 50 g ( <b>JAJ</b> ), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt , Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa dyniowa + grzanki 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Schab ze spiżarni 30 g , Dżem 2 szt , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2680.34 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.38 g; Sód: 3186.84 mg; Potas: 4432.01 mg; Fosfor: 1017.15 mg; Sacharoza: 60.06 g;		
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 100 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza gryczana 180 g , Kapusta zasmażana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta z zielonego groszku 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2637.80 kcal; Białko ogółem: 144.58 g; Tłuszcz: 108.76 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; Błonnik pokarmowy: 29.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.67 g; Sód: 4272.20 mg; Potas: 2677.61 mg; Fosfor: 1380.43 mg; Sacharoza: 10.15 g;		
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Kalafor na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z pomidora bez skóry z olejem 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2336.71 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; Sód: 2882.73 mg; Potas: 2961.71 mg; Fosfor: 1112.84 mg; Sacharoza: 11.61 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z pomidora bez skóry z olejem 150 g, Woda mineralna 1 szt., <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2336.71 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 264.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.48 g; Sód: 2882.73 mg; Potas: 2961.71 mg; Fosfor: 1112.84 mg; Sacharoza: 11.61 g;		
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Kasza gryczana 150 g, Kapusta zasmażana 100 g ( <b>GLU pszen</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem 50 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt., <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta zielonego groszku 50 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z indyka 30 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałata 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2585.41 kcal; Białko ogółem: 140.85 g; Tłuszcz: 117.53 g; Węglowodany ogółem: 250.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.04 g; Sód: 4644.92 mg; Potas: 2492.66 mg; Fosfor: 1365.28 mg; Sacharoza: 12.51 g;		
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt., <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1249.30 kcal; Białko ogółem: 75.13 g; Tłuszcz: 39.83 g; Węglowodany ogółem: 149.71 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.94 g; Sód: 1356.68 mg; Potas: 3374.61 mg; Fosfor: 1145.82 mg; Sacharoza: 4.83 g;		
<b>niedziela 2024-12-22</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g, Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z pomidora bez skóry z olejem 150 g, Woda mineralna 1 szt., <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2431.21 kcal; Białko ogółem: 135.16 g; Tłuszcz: 94.84 g; Węglowodany ogółem: 273.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.27 g; Sód: 2977.23 mg; Potas: 3261.71 mg; Fosfor: 1295.84 mg; Sacharoza: 13.11 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> ), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <i>GLU pszen, GLU żyt</i> ), Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt., Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Musztarda 15 g ( <i>GOR</i> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <i>GLU pszen, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa fasolowa 350 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <i>GLU pszen, GLU żyt</i> ), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2761.72 kcal; Białko ogółem: 127.46 g; Tłuszcz 103.10 g; Węglowodany ogółem: 345.14 g; Błonnik pokarmowy: 35.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; Sód: 3243.72 mg; Potas: 4135.10 mg; Fosfor: 1068.26 mg; Sacharoza: 35.92 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <i>GLU pszen</i> ), Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <i>GLU pszen, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g ( <i>GLU pszen</i> ), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2453.41 kcal; Białko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz 98.09 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.96 g; Sód: 3325.26 mg; Potas: 3277.42 mg; Fosfor: 971.19 mg; Sacharoza: 33.95 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <i>MLE</i> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <i>GLU pszen</i> ), Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <i>GLU pszen, MLE</i> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g ( <i>GLU pszen</i> ), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2439.46 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Tłuszcz 97.94 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.93 g; Sód: 3180.96 mg; Potas: 3227.17 mg; Fosfor: 962.34 mg; Sacharoza: 32.04 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <i>MLE</i> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <i>GLU żyt</i> ), Masło 20 g ( <i>MLE</i> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <i>MLE</i> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Musztarda 15 g ( <i>GOR</i> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa fasolowa 350 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <i>GLU pszen, SEL</i> ), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Świeża cukinia na ciepło 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb graham 90 g ( <i>GLU pszen</i> ), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g ( <i>MLE</i> ), Schab ze spiżarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <i>GLU pszen</i> ), Masło 10 g ( <i>MLE</i> ), Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> ), Rzodkiewka 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2761.99 kcal; Białko ogółem: 134.26 g; Tłuszcz 114.63 g; Węglowodany ogółem: 311.95 g; Błonnik pokarmowy: 40.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.52 g; Sód: 3664.77 mg; Potas: 4133.98 mg; Fosfor: 1507.27 mg; Sacharoza: 14.86 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z makaronem + mięso 500 ml ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową 175 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1468.97 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 187.02 g; Błonnik pokarmowy: 13.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.52 g; Sód: 1890.34 mg; Potas: 3547.73 mg; Fosfor: 1280.74 mg; Sacharoza: 27.32 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-23</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Potrawka drobiowa 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową 175 g,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Schab ze szpizarni 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2492.01 kcal; Białko ogółem: 117.46 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 321.43 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.24 g; Sód: 3565.26 mg; Potas: 3277.42 mg; Fosfor: 971.19 mg; Sacharoza: 33.99 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Miód 25 g, Papryka 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Barszcz czerwony czysty 250 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Paluch drożdżowy 50 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Pierogi ruskie 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Ryba dorsz z warzywami po grecku 100/200g 300 g ( <b>GLU pszen, RYB, SEL</b> ), Makowiec 100 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3548.75 kcal; Białko ogółem: 126.32 g; Tłuszcz: 93.37 g; Węglowodany ogółem: 557.88 g; Błonnik pokarmowy: 39.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.48 g; Sód: 3565.59 mg; Potas: 4270.65 mg; Fosfor: 1542.92 mg; Sacharoza: 77.91 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Miód 25 g, Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zapiekany ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Barszcz czerwony czysty 250 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Paluch drożdżowy 50 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Pierogi ruskie 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Ryba dorsz z warzywami po grecku 100/200g 300 g ( <b>GLU pszen, RYB, SEL</b> ), Makowiec 100 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3422.05 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 90.36 g; Węglowodany ogółem: 544.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 3304.17 mg; Potas: 4479.80 mg; Fosfor: 1484.94 mg; Sacharoza: 74.01 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Miód 25 g, Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zapiekan ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Barszcz czerwony czysty 250 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Paluch drożdżowy 50 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Pierogi ruskie 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Ryba dorsz z warzywami po grecku 100/200g 300 g ( <b>GLU pszen, RYB, SEL</b> ), Makowiec 100 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3422.05 kcal; Białko ogółem: 119.38g; Tłuszcz: 90.36g; Węglowodany ogółem: 544.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 3304.17 mg; Potas: 4479.80 mg; Fosfor: 1484.94 mg; Sacharoza: 74.01 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zapiekan ryż brązowy z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Barszcz czerwony czysty 300 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Paluch drożdżowy 50 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Pierogi ruskie 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Ryba dorsz z warzywami po grecku 100/200g 300 g ( <b>GLU pszen, RYB, SEL</b> ), Makowiec 100 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3074.63 kcal; Białko ogółem: 118.18g; Tłuszcz: 83.76g; Węglowodany ogółem: 469.45 g; Błonnik pokarmowy: 49.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Sód: 3682.89 mg; Potas: 4678.07 mg; Fosfor: 1830.07 mg; Sacharoza: 42.34 g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 1 szt 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Barszcz czerwony czysty 300 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1412.53 kcal; Białko ogółem: 113.41g; Tłuszcz: 24.17g; Węglowodany ogółem: 189.75g; Błonnik pokarmowy: 14.94g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.37g; Sód: 2274.73 mg; Potas: 4724.52 mg; Fosfor: 1459.26 mg; Sacharoza: 32.49g;		
<b>wtorek 2024-12-24</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Miód 25 g, Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zapiekan ryż z jabłkami 200/150g 350 g, Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g, Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Barszcz czerwony czysty 300 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Paluch drożdżowy 50 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Pierogi ruskie 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Ryba dorsz z warzywami po grecku 100/200g 300 g ( <b>GLU pszen, RYB, SEL</b> ), Makowiec 100 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3558.43 kcal; Białko ogółem: 123.47g; Tłuszcz: 93.97g; Węglowodany ogółem: 566.16g; Błonnik pokarmowy: 37.71g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73g; Sód: 3358.13 mg; Potas: 4689.93 mg; Fosfor: 1603.77 mg; Sacharoza: 84.12g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 80 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Chrzan 10 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g, Sałata 10 g, Ciasto piernikowe 150 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Udko kurczaka pieczone 1 szt, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3207.65 kcal; Białko ogółem: 156.69 g; Tłuszcz 145.17 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.86 g; Sód: 3811.42 mg; Potas: 4455.55 mg; Fosfor: 1798.26 mg; Sacharoza: 69.57 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 80 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Sałata 10 g, Ciasto piernikowe 150 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką owocową 175 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Udko kurczaka w sosie 1 szt ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3074.79 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz 138.63 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; Sód: 3661.66 mg; Potas: 5172.68 mg; Fosfor: 1822.06 mg; Sacharoza: 52.48 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 80 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Sałata 10 g, Ciasto piernikowe 150 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretką owocową 175 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Udko kurczaka w sosie 1 szt ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3074.79 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz 138.63 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; Sód: 3661.66 mg; Potas: 5172.68 mg; Fosfor: 1822.06 mg; Sacharoza: 52.48 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 80 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Chrzan 10 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Pomidorki koktajlowe 60 g , Ciasto piernikowe 150 g , Sałata 10 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Udko kurczaka pieczone 1 szt , Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100 g , Szpinak 60 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Szykowa dębowa 80 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Twarożek domowy 150 g , Szczypiorek 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3050.05 kcal; Białko ogółem: 162.21 g; Tłuszcz 160.16 g; Węglowodany ogółem: 271.56 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.43 g; Sód: 3159.08 mg; Potas: 4026.10 mg; Fosfor: 1794.16 mg; Sacharoza: 43.21 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa krupnik kukurydziany+ mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1133.61 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz: 16.26 g; Węglowodany ogółem: 158.97 g; Błonnik pokarmowy: 11.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.90 g; Sód: 1119.94 mg; Potas: 2493.31 mg; Fosfor: 1339.38 mg; Sacharoza: 4.73 g;		
<b>środa 2024-12-25</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Schab Benedykta 80 g ( <b>GLU pszen, SOJ, SEL</b> ), Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , Sałata 10 g , Ciasto piernikowe 150 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Galaretkę owocową 175 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Udko kurczaka w sosie 1 szt ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Szykowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3074.79 kcal; Białko ogółem: 152.93 g; Tłuszcz 138.63 g; Węglowodany ogółem: 336.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.95 g; Sód: 3661.66 mg; Potas: 5172.68 mg; Fosfor: 1822.06 mg; Sacharoza: 52.48 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Galaretkę drobiową 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), Polędwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 60 g , Babka piaskowa 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt ,	Zupa barszcz biały z jajkiem i pietruszką 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Kotleci schabowy 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ, GOR</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałatka zburaczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 3493.76 kcal; Białko ogółem: 149.36 g; Tłuszcz 155.10 g; Węglowodany ogółem: 375.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.28 g; Sód: 3154.35 mg; Potas: 4086.57 mg; Fosfor: 1157.55 mg; Sacharoza: 76.18 g;		



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Galaretki drobiowa 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), Połudwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa barszcz biały 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2268.38 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g; Sód: 2419.76 mg; Potas: 4422.37 mg; Fosfor: 1061.13 mg; Sacharoza: 22.17 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Galaretki drobiowa 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), Połudwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa barszcz biały 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2311.18 kcal; Białko ogółem: 131.30 g; Tłuszcz: 72.55 g; Węglowodany ogółem: 285.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.02 g; Sód: 2422.16 mg; Potas: 4427.37 mg; Fosfor: 1063.53 mg; Sacharoza: 22.17 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Galaretki drobiowa 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), Połudwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek kiszony 60 g, Babka piaskowa 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa barszcz biały z jajkiem i pietruszką 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Sałatka zburaczków i jabłek 100 g, Fasolka szparagowa 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczerek:</b> Mandarynka 100 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2975.29 kcal; Białko ogółem: 138.56 g; Tłuszcz: 137.39 g; Węglowodany ogółem: 299.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.74 g; Sód: 2493.77 mg; Potas: 4008.71 mg; Fosfor: 1199.97 mg; Sacharoza: 78.94 g;		
<b>czwartek 2024-12-26</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczerek:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1242.86 kcal; Białko ogółem: 89.69 g; Tłuszcz: 32.99 g; Węglowodany ogółem: 147.69 g; Błonnik pokarmowy: 11.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.20 g; Sód: 1134.99 mg; Potas: 2820.65 mg; Fosfor: 1146.70 mg; Sacharoza: 4.82 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-12-26</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Galaretka drobiowa 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ), Połędwica sopocka 70 g ( <b>SOJ</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Zupa barszcz biały 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Schab w sosie zielonym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Mus owocowy 1 szt,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2268.38 kcal; Białko ogółem: 131.16 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 285.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.02 g; Sód: 2419.76 mg; Potas: 4422.37 mg; Fosfor: 1061.13 mg; Sacharoza: 22.17 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz smażony w panierce 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2542.11 kcal; Białko ogółem: 128.15 g; Tłuszcz: 105.37 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; Błonnik pokarmowy: 27.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.88 g; Sód: 2974.55 mg; Potas: 3971.71 mg; Fosfor: 1039.24 mg; Sacharoza: 28.49 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalafor na parze 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Szpinak 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.86 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.28 g; Sód: 2897.53 mg; Potas: 4391.30 mg; Fosfor: 1118.00 mg; Sacharoza: 30.07 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalafor na parze 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Szpinak 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.86 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz: 78.64 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.28 g; Sód: 2897.53 mg; Potas: 4391.30 mg; Fosfor: 1118.00 mg; Sacharoza: 30.07 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 100 g, Marchew oprószana 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2397.78 kcal; Białko ogółem: 114.94 g; Tłuszcz 107.71 g; Węglowodany ogółem: 252.23 g; Błonnik pokarmowy: 36.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; Sód: 3221.45 mg; Potas: 4078.45 mg; Fosfor: 1193.36 mg; Sacharoza: 16.47 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Owocowy jogurt pitny 200 g,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1585.66 kcal; Białko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz 47.18 g; Węglowodany ogółem: 181.00 g; Błonnik pokarmowy: 17.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Sód: 1011.84 mg; Potas: 3700.50 mg; Fosfor: 1348.31 mg; Sacharoza: 23.52 g;		
<b>piątek 2024-12-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Kalaflor na parze 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Szpinak 150 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2142.86 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz 78.64 g; Węglowodany ogółem: 277.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.28 g; Sód: 2897.53 mg; Potas: 4391.30 mg; Fosfor: 1118.00 mg; Sacharoza: 30.07 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Rzodkiewka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g,	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczarkowy 100 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy 150 g, Dżem 2 szt, Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2655.12 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz 77.06 g; Węglowodany ogółem: 401.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.52 g; Sód: 2402.44 mg; Potas: 2020.49 mg; Fosfor: 540.63 mg; Sacharoza: 61.06 g;		

### Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczeniowy 100 g, Świeża cukinia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy 150 g, Dżem 2 szt, Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2431.50 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; Błonnik pokarmowy: 13.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; Sód: 2199.75 mg; Potas: 2299.55 mg; Fosfor: 730.99 mg; Sacharoza: 46.40 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczeniowy 100 g, Świeża cukinia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy 150 g, Dżem 2 szt, Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2431.50 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz: 73.57 g; Węglowodany ogółem: 357.85 g; Błonnik pokarmowy: 13.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; Sód: 2199.75 mg; Potas: 2299.55 mg; Fosfor: 730.99 mg; Sacharoza: 46.40 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Rzodkiewka 50 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g,	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczeniowy 100 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Świeża cukinia na ciepło 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Schab ze szpitalni 30 g, ogórek zielony 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2489.69 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 85.51 g; Węglowodany ogółem: 339.83 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.79 g; Sód: 2937.89 mg; Potas: 1970.38 mg; Fosfor: 621.03 mg; Sacharoza: 37.93 g;		
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1323.27 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 17.43 g; Węglowodany ogółem: 193.23 g; Błonnik pokarmowy: 13.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.64 g; Sód: 1301.73 mg; Potas: 2591.95 mg; Fosfor: 1326.79 mg; Sacharoza: 29.43 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-12-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Sznoka rodzinna z kurcząt 80 g, Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt, Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczeniowy 100 g, Świeża cukinia na ciepło 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek domowy 150 g, Sznoka delikatesowa drobiowa 30 g, Dżem 2 szt, Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Jogurt Skyr 150 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2665.89 kcal; Białko ogółem: 120.79g; Tłuszcz: 78.93g; Węglowodany ogółem: 373.40 g; Błonnik pokarmowy: 13.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.44 g; Sód: 2670.60 mg; Potas: 2599.55 mg; Fosfor: 913.99 mg; Sacharoza: 47.90 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sos jarzynowy 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2641.67 kcal; Białko ogółem: 103.03g; Tłuszcz: 113.23g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; Sód: 3428.38 mg; Potas: 3097.05 mg; Fosfor: 873.42 mg; Sacharoza: 38.14 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Ketchup 15 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2509.66 kcal; Białko ogółem: 118.58g; Tłuszcz: 103.85g; Węglowodany ogółem: 287.42 g; Błonnik pokarmowy: 24.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.84 g; Sód: 3078.89 mg; Potas: 3246.19 mg; Fosfor: 963.92 mg; Sacharoza: 35.83 g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2495.71 kcal; Białko ogółem: 118.31g; Tłuszcz: 103.70g; Węglowodany ogółem: 284.09 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.81 g; Sód: 2934.59 mg; Potas: 3195.94 mg; Fosfor: 955.07 mg; Sacharoza: 33.92 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Salatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 60 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g, Bukiet warzyw 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Salatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Salata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 30 g ( <b>ZIA</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2836.24 kcal; Białko ogółem: 125.69g; Tłuszcz 130.48g; Węglowodany ogółem: 297.34g; Błonnik pokarmowy: 40.73g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.86g; Sód: 4191.68mg; Potas: 3191.02mg; Fosfor: 1124.67mg; Sacharoza: 10.61g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1237.30 kcal; Białko ogółem: 60.25g; Tłuszcz 37.38g; Węglowodany ogółem: 169.17g; Błonnik pokarmowy: 10.52g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.07g; Sód: 1142.20mg; Potas: 1684.86mg; Fosfor: 850.18mg; Sacharoza: 16.92g;		
<b>niedziela 2024-12-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Ketchup 15 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 120/100g 220 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Salatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Serek kanapkowy hagi 3 szt ( <b>MLE</b> ), Salata lodowa 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2555.76 kcal; Białko ogółem: 121.81g; Tłuszcz 108.74g; Węglowodany ogółem: 283.76g; Błonnik pokarmowy: 24.43g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.30g; Sód: 3413.55mg; Potas: 3546.19mg; Fosfor: 1146.92mg; Sacharoza: 24.37g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Bułka zziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z łososia 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Ogórek zielony 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa grochowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż brązowy 180 g, Salata lodowa z sosem winegre't 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Salatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Sznjka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2879.01 kcal; Białko ogółem: 118.41g; Tłuszcz 114.61g; Węglowodany ogółem: 352.80g; Błonnik pokarmowy: 35.31g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.01g; Sód: 2704.04mg; Potas: 3886.32mg; Fosfor: 1326.69mg; Sacharoza: 23.92g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Cukinia 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa szpinakowa 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2380.94 kcal; Białko ogółem: 114.69 g; Tłuszcz: 80.84 g; Węglowodany ogółem: 351.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.34 g; Sód: 2831.99 mg; Potas: 4113.08 mg; Fosfor: 1433.41 mg; Sacharoza: 28.60 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa szpinakowa 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2432.48 kcal; Białko ogółem: 116.46 g; Tłuszcz: 87.49 g; Węglowodany ogółem: 347.13 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Sód: 2678.15 mg; Potas: 3910.98 mg; Fosfor: 1434.46 mg; Sacharoza: 26.55 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z łososia 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Ogórek zielony 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa grochowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż brązowy 150 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Fasolka szparagowa 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Paszтет z indyka 30 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rządkiwka 35 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2745.43 kcal; Białko ogółem: 114.60 g; Tłuszcz: 119.02 g; Węglowodany ogółem: 315.51 g; Błonnik pokarmowy: 40.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Sód: 2757.84 mg; Potas: 3617.65 mg; Fosfor: 1220.37 mg; Sacharoza: 18.32 g;		
<b>poniedziałek 2024-12-30</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa szpinakowa+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Zupa grycikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1704.56 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 202.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Sód: 1434.09 mg; Potas: 4445.31 mg; Fosfor: 1621.93 mg; Sacharoza: 30.23 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-12-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Cukinia 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa szpinakowa 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2380.94 kcal; Białko ogółem: 114.69g; Tłuszcz: 80.84g; Węglowodany ogółem: 351.91g; Błonnik pokarmowy: 27.21g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.34g; Sód: 2831.99mg; Potas: 4113.08mg; Fosfor: 1433.41mg; Sacharoza: 28.60g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta z zielonego groszku 50 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Surówka coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Rzodkiewka 60 g, Herbata bezcukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2630.84 kcal; Białko ogółem: 102.24g; Tłuszcz: 78.59g; Węglowodany ogółem: 381.08g; Błonnik pokarmowy: 33.51g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35g; Sód: 2951.76mg; Potas: 3464.00mg; Fosfor: 1209.88mg; Sacharoza: 70.30g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2599.12 kcal; Białko ogółem: 105.16g; Tłuszcz: 79.71g; Węglowodany ogółem: 370.02g; Błonnik pokarmowy: 27.98g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.35g; Sód: 3256.49mg; Potas: 4682.43mg; Fosfor: 1521.72mg; Sacharoza: 67.73g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2599.12 kcal; Białko ogółem: 105.16g; Tłuszcz: 79.71g; Węglowodany ogółem: 370.02g; Błonnik pokarmowy: 27.98g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.35g; Sód: 3256.49mg; Potas: 4682.43mg; Fosfor: 1521.72mg; Sacharoza: 67.73g;		



Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta z zielonego groszku 50 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Surówka coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraczki na ciepło 60 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Schab ze spiżarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2653.30 kcal; Białko ogółem: 117.94 g; Tłuszcz: 92.59 g; Węglowodany ogółem: 342.58 g; Błonnik pokarmowy: 42.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.73 g; Sód: 3819.96 mg; Potas: 4371.71 mg; Fosfor: 1732.77 mg; Sacharoza: 22.85 g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa selerowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1303.40 kcal; Białko ogółem: 93.88 g; Tłuszcz: 15.37 g; Węglowodany ogółem: 202.32 g; Błonnik pokarmowy: 14.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 7.81 g; Sód: 1349.95 mg; Potas: 3406.81 mg; Fosfor: 1376.18 mg; Sacharoza: 38.04 g;		
<b>wtorek 2024-12-31</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pierogi z mięsem 350 g ( <b>GLU pszen, SOJ</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczerek:</b> Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Schab ze spiżarni 30 g, Dżem 2 szt, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2795.07 kcal; Białko ogółem: 118.14 g; Tłuszcz: 88.35 g; Węglowodany ogółem: 387.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.08 g; Sód: 3424.29 mg; Potas: 5077.83 mg; Fosfor: 1695.12 mg; Sacharoza: 69.59 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,*