

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA  |  |   |
|---|--|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek  | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>   |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g, | Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Brokuł 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                         | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Schab ze spiżarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2773.32 kcal; Białko ogółem : 119.46 g; Tłuszcz 114.42 g; Węglowodany ogółem : 322.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.62 g; Sód: 2743.26 mg; Potas: 166.94 mg; Fosfor: 32.37 mg;              |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>   |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                | Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Brokuł 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                                | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Schab ze spiżarni 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2559.54 kcal; Białko ogółem : 111.23 g; Tłuszcz 96.43 g; Węglowodany ogółem : 359.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; Sód: 2698.49 mg; Potas: 175.14 mg; Fosfor: 36.19 mg;               |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |  |   |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                | Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Brokuł 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                                | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Schab ze spiżarni 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2559.54 kcal; Białko ogółem : 111.23 g; Tłuszcz 96.43 g; Węglowodany ogółem : 359.08 g; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.03 g; Sód: 2698.49 mg; Potas: 175.14 mg; Fosfor: 36.19 mg;               |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>   |  |   |
| Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g,   | Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Brokuły 100 g, Salata lodowa z olejem 60 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt, | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Schab ze spiżarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Paszтет z indyka 30 g (1), Ogórek kiszony 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2722.46 kcal; Białko ogółem : 114.13 g; Tłuszcz 122.41 g; Węglowodany ogółem : 289.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Sód: 3698.28 mg; Potas: 113.10 mg; Fosfor: 29.11 mg;              |  |   |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |  |   |
| Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),  | Zupa selerowa + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,   | Zupa ryżowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1280.52 kcal; Białko ogółem : 75.24 g; Tłuszcz 40.68 g; Węglowodany ogółem : 159.50 g; Błonnik pokarmowy: 14.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.39 g; Sód: 940.73 mg; Potas: 44.02 mg; Fosfor: 16.01 mg;                  |  |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>   | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>poniedziałek 2024-11-18</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |   |
| Płatki owsiane na mleku 300 g (1, 7),<br>Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1),<br>Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa<br>drobiowa 80 g, Serek kanapkowy hagi 3<br>szt (7), Rukola 10 g, Kawa z mlekiem 250<br>g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt, | Zupa selerowa 350 g (1, 7, 9), Makaron z<br>sosem bolońskim 200/180g 380 g (1, 9), Brokuł<br>150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,     | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3<br>20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g<br>(3), Schab ze spiżarni 30 g, Marchewka<br>gotowana plastry 60 g, Herbata bez<br>cukru 250 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2647.79 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz 103.27 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g;<br>Błonnik pokarmowy: 28.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.83 g; Sód: 2720.40 mg; Potas: 176.34 mg; Fosfor: 36.51 mg;                   |   |   |
| <b>wtorek 2024-11-19</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb<br>pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7),<br>Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser żółty<br>30 g (7), Musztarda 15 g (10), Papryka 60 g<br>, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 1 szt,                | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9),<br>Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Surówka<br>wielowarzynna 150 g, Kompot jabłkowy bez<br>cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Orzechy włoskie 30 g (8), | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z<br>omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego<br>i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g<br>(7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez<br>cukru 250 g,       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2797.91 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz 121.24 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g;<br>Błonnik pokarmowy: 35.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.58 g; Sód: 3262.23 mg; Potas: 230.77 mg; Fosfor: 32.59 mg;                   |   |   |
| <b>wtorek 2024-11-19</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni<br>90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z<br>indyka (6,9,10) 2 szt, Ser biały 30 g (7),<br>Sałata 20 g, Ketchup 15 g, Kakao bez<br>cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                     | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9),<br>Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Marchew oprószana<br>150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,                | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3<br>20 g, Pasta z mięsa drobiowego i<br>pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7),<br>Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g<br>,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2497.27 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz 90.21 g; Węglowodany ogółem: 326.96 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; Sód: 2772.53 mg; Potas: 117.80 mg; Fosfor: 32.82 mg;                     |   |   |
| <b>wtorek 2024-11-19</b>  |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>   |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni<br>90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z<br>indyka (6,9,10) 2 szt, Ser biały 30 g (7),<br>Sałata 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                                      | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9),<br>Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Marchew oprószana<br>150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,                | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3<br>20 g, Pasta z mięsa drobiowego i<br>pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7),<br>Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g<br>,             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2483.32 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz 90.06 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g;<br>Błonnik pokarmowy: 27.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.64 g; Sód: 2628.23 mg; Potas: 114.40 mg; Fosfor: 32.49 mg;                     |   |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| wtorek 2024-11-19      Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ser żółty 30 g (7), Papryka 60 g, Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 1 szt,                        | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Surówka wielowarzynowa 100 g, Marchew oprószana 50 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Orzechy włoskie 30 g (8), | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Paszтет sojowy 30 g (6, 10), Szczypiorek 5 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2866.58 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz 125.02 g; Węglowodany ogółem: 327.56 g; Błonnik pokarmowy: 45.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.29 g; Sód: 3869.04 mg; Potas: 226.25 mg; Fosfor: 32.88 mg;                      |   |   |
| wtorek 2024-11-19      Dieta: MSWiA PŁYNNA  |   |   |
| Makarony na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 1 szt,   | Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,  | Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kefir 150 g (7),  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1398.45 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz 29.73 g; Węglowodany ogółem: 204.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.56 g; Sód: 1248.30 mg; Potas: 74.93 mg; Fosfor: 20.63 mg;                         |   |   |
| wtorek 2024-11-19      Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄTKOWA  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Ser biały 30 g (7), Salata 20 g, Ketchup 15 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowy 1 szt,                                  | Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Pierogi ruskie 350 g (1, 7), Marchew oprószana 150 g (1), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel 200 g,   | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Serek kanapkowy 30 g (7), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Kefir 150 g (7),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2577.27 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz 95.02 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.43 g; Sód: 3101.33 mg; Potas: 112.28 mg; Fosfor: 32.85 mg;                       |   |   |
| środa 2024-11-20      Dieta: MSWiA PODSTAWOWA   |   |   |
| Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenny-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Paszтет z indyka 80 g (1), Miód 25 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt, | Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w panierce 110 g (1, 3), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretkę owocową 175 g,     | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Salata jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Schab ze szpizarni 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2906.38 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz 105.93 g; Węglowodany ogółem: 357.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.58 g; Sód: 4196.67 mg; Potas: 73.77 mg; Fosfor: 35.98 mg;                       |   |   |
| środa 2024-11-20      Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA   |   |   |
| Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,   | Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretkę owocową 175 g,               | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Salata jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Schab ze szpizarni 30 g, Rukola 10 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2273.05 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz 74.63 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.09 g; Sód: 2576.51 mg; Potas: 174.72 mg; Fosfor: 33.40 mg;                       |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczerek</b>  | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>środa 2024-11-20</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |  |   |
| <p>Kasza manna na mleku 250 g (1, 7),<br/>Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Miód 25 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Banan 1 szt,</p>   | <p>Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br/><b>Podwieczerek:</b><br/>Galaretką owocowa 175 g ,</p>                               | <p>Chleb pszenno 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Schab ze spiżarni 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>  |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2273.05 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz 74.63 g; Węglowodany ogółem: 331.04 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.09 g; Sód: 2576.51 mg; Potas: 174.72 mg; Fosfor: 33.40 mg;</p>   |  |   |
| <b>środa 2024-11-20</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>   |  |   |
| <p>Bułka z zianami + Chleb graham 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7), Pasztecik z indyka 80 g (1), Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g (7),</p>                    | <p>Zupa fasolowa 350 g (1, 9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Szpinak 50 g (1), Woda mineralna 1 szt ,<br/><b>Podwieczerek:</b><br/>Kiwi 1 szt,</p> | <p>Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Schab ze spiżarni 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), Rządkiwka 35 g ,</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2757.61 kcal; Białko ogółem: 148.47 g; Tłuszcz 115.30 g; Węglowodany ogółem: 286.60 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Sód: 4327.09 mg; Potas: 153.40 mg; Fosfor: 28.89 mg;</p>  |  |   |
| <b>środa 2024-11-20</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |  |   |
| <p>Kasza manna na wywarze+masło 500 g (1, 7, 9), Herbata bez cukru 250 g ,<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Jogurt naturalny 150 g (7),</p>  | <p>Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (9), Woda mineralna 1 szt ,<br/><b>Podwieczerek:</b><br/>Galaretką owocowa 175 g ,</p>  | <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br/><b>Posiłek nocny:</b><br/>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,</p>   |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1282.67 kcal; Białko ogółem: 76.99 g; Tłuszcz 33.42 g; Węglowodany ogółem: 173.39 g; Błonnik pokarmowy: 15.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.35 g; Sód: 1747.14 mg; Potas: 61.19 mg; Fosfor: 17.51 mg;</p>   |  |   |
| <b>środa 2024-11-20</b>  |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |  |   |
| <p>Kasza manna na mleku 250 g (1, 7),<br/>Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Serek wiejski 150 g (7),<br/>Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Banan 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (7),</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem 350 g (9), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br/><b>Podwieczerek:</b><br/>Galaretką owocowa 175 g ,</p>                               | <p>Chleb pszenno 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Schab ze spiżarni 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>  |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2328.55 kcal; Białko ogółem: 125.27 g; Tłuszcz 78.74 g; Węglowodany ogółem: 324.09 g; Błonnik pokarmowy: 24.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.23 g; Sód: 2907.21 mg; Potas: 176.22 mg; Fosfor: 32.73 mg;</p>   |  |   |
| <b>czwartek 2024-11-21</b>   |  |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>   |  |   |
| <p>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g , Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Papryka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br/><b>II Śniadanie:</b><br/>Jabłko 1 szt,</p>  | <p>Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drobiazgowy w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza gryczana 180 g , Sałata lodowa z olejem 80 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br/><b>Podwieczerek:</b><br/>Kefir 150 g (7),</p>        | <p>Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser żółty 30 g (7), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,</p>   |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2527.10 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz 101.85 g; Węglowodany ogółem: 288.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.63 g; Sód: 3299.72 mg; Potas: 175.94 mg; Fosfor: 28.83 mg;</p>  |  |   |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA  |   |   |
|---|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie   | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                    | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Sałata lodowa z olejem 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g (7),                     | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 30 g (7), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2338.71 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; Sód: 3049.26 mg; Potas: 124.72 mg; Fosfor: 27.42 mg;  |   |   |
| <b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |   |   |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                    | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Sałata lodowa z olejem 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g (7),                     | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 30 g (7), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2338.71 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 273.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; Sód: 3049.26 mg; Potas: 124.72 mg; Fosfor: 27.42 mg;  |   |   |
| <b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>   |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko 1 szt,                          | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza gryczana 150 g, Sałata lodowa z olejem 80 g, Marchew z groszkiem 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g (7), | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser żółty 30 g (7), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Pomidor 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2622.26 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 290.59 g; Błonnik pokarmowy: 39.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.67 g; Sód: 3500.67 mg; Potas: 188.14 mg; Fosfor: 29.13 mg; |   |   |
| <b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |   |   |
| Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),   | Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g (7),  | Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1350.31 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 42.51 g; Węglowodany ogółem: 168.86 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.61 g; Sód: 1140.60 mg; Potas: 61.27 mg; Fosfor: 17.04 mg;    |   |   |
| <b>czwartek 2024-11-21</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |   |   |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Szynkowa dębowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone 100 g,                    | Zupa barszcz biały 350 g (1, 7, 9), Pulpet drob-wiep w sosie pomidorowym 100/50g 150 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Sałata lodowa z olejem 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g (7),                     | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (4), Ser biały 30 g (7), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Jogurt Skyr 150 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2434.71 kcal; Białko ogółem: 129.04 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 279.82 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.07 g; Sód: 3049.41 mg; Potas: 124.72 mg; Fosfor: 28.02 mg;  |   |   |



**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>  |   |   |
|--|---|---|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>  |
| <b>piątek 2024-11-22</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |   |   |
| Ryż na mleku 250 g (7), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szyнка rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt, | Zupa dyniowa 350 g (9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g, | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 180 g (1), Serek kanapkowy 2 szt (7), Herbata bez cukru 250 g,                                    |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2193.62 kcal; Białko ogółem : 109.82 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem : 333.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.23 g; Sód: 2636.13 mg; Potas: 135.79 mg; Fosfor: 33.75 mg;       |   |   |
| <b>sobota 2024-11-23</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>   |   |   |
| pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Hummus 80 g (11), Schab ze szpizarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 1 szt,                                | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Szyнка wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,   | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szyнка delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2571.99 kcal; Białko ogółem : 102.45 g; Tłuszcz: 104.02 g; Węglowodany ogółem : 314.71 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.49 g; Sód: 3032.13 mg; Potas: 159.55 mg; Fosfor: 31.53 mg;      |   |   |
| <b>sobota 2024-11-23</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>   |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Schab ze szpizarni 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g,            | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Szyнка wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g, Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                         | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szyнка delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2251.40 kcal; Białko ogółem : 99.88 g; Tłuszcz: 90.65 g; Węglowodany ogółem : 273.69 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.72 g; Sód: 2782.61 mg; Potas: 195.20 mg; Fosfor: 27.67 mg;        |   |   |
| <b>sobota 2024-11-23</b>   |   |   |
| <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |   |   |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Schab ze szpizarni 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g,            | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Szyнка wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Brokuł 150 g, Ziemniaki 180 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,                         | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło 20 g (7), Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szyнка delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,     |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2294.20 kcal; Białko ogółem : 100.02 g; Tłuszcz: 95.05 g; Węglowodany ogółem : 273.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 2785.01 mg; Potas: 195.20 mg; Fosfor: 27.69 mg;       |   |   |

**Jadłospisy dla oddziałów**

| <b>Oddział: MSWiA</b>  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>  | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>   | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>   |
| <b>sobota 2024-11-23                                  Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>  |   |  |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Hummus 80 g (11), Schab ze spiżarni 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 1 szt,   | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Szynea wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (10), Brokuly 50 g, Ziemniaki 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok warzywny 1 szt,        | Chleb graham 90 g (1), Masło 20 g (7), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Szynea delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Pasta mięsna drobiowa 30 g, Sałata 10 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2665.47 kcal; Białko ogółem : 113.27 g; Tłuszcz 120.81 g; Węglowodany ogółem : 289.78 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.97 g; Sód: 3121.47 mg; Potas: 177.56 mg; Fosfor: 29.20 mg;                               |   |  |
| <b>sobota 2024-11-23                                  Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>  |   |  |
| Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g (7),  | Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,   | Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 200 g (7),   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 985.97 kcal; Białko ogółem : 81.18 g; Tłuszcz 10.15 g; Węglowodany ogółem : 145.22 g; Błonnik pokarmowy: 10.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.37 g; Sód: 1239.39 mg; Potas: 62.71 mg; Fosfor: 14.67 mg;                                    |   |  |
| <b>sobota 2024-11-23                                  Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>  |   |  |
| Jogurt naturalny 150 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta warzywna 80 g, Schab ze spiżarni 30 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (1, 7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g, Serek homogenizowany naturalny 150 g (7), | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (7, 9), Szynea wieprzowa w sosie 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g, Brokuł 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g,   | Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Sałatka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Szynea delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2460.70 kcal; Białko ogółem : 112.02 g; Tłuszcz 105.55 g; Węglowodany ogółem : 279.83 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.92 g; Sód: 2845.01 mg; Potas: 195.20 mg; Fosfor: 28.29 mg;                               |   |  |
| <b>niedziela 2024-11-24                                Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>   |   |  |
| Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Papryka 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g,   | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki 180 g, Sałatka z buraczków i jabłek 120 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Szynekowa dębowa 40 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2820.55 kcal; Białko ogółem : 158.11 g; Tłuszcz 107.72 g; Węglowodany ogółem : 303.69 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.62 g; Sód: 4063.30 mg; Potas: 167.80 mg; Fosfor: 30.55 mg;                               |   |  |
| <b>niedziela 2024-11-24                                Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>   |   |  |
| Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 80 g, Ser biały 30 g (7), Kalafor na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,  | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7), | Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Szynekowa dębowa 40 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2713.10 kcal; Białko ogółem : 161.98 g; Tłuszcz 96.98 g; Węglowodany ogółem : 303.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.28 g; Sód: 3386.71 mg; Potas: 100.37 mg; Fosfor: 30.72 mg;                                |   |  |



Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA   |   |   |
|--|---|---|
| Śniadanie<br>II Śniadanie  | Obiad<br>Podwieczorek   | Kolacja<br>Posiłek nocny  |
| <b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>  |   |   |
| Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (7), Kafa na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt ,                            | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),             | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Szynkowa dębowa 40 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2713.10 kcal; Białko ogółem: 161.98 g; Tłuszcz 96.98 g; Węglowodany ogółem: 303.90 g; Błonnik pokarmowy: 20.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.28 g; Sód: 3386.71 mg; Potas: 100.37 mg; Fosfor: 30.72 mg;            |   |   |
| <b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>   |   |   |
| Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Ser żółty 30 g (7), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Śliwki 100 g ,  | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 150 g , Salátka z buraczków i jabłek 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Orzechy włoskie 30 g (8), | Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Szynkowa dębowa 40 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>chleb graham 50 g (1), Masło 10 g (7), Serek kanapkowy 30 g (7), Pomidor 35 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2660.91 kcal; Białko ogółem: 146.59 g; Tłuszcz 121.91 g; Węglowodany ogółem: 246.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.75 g; Sód: 3336.10 mg; Potas: 161.10 mg; Fosfor: 24.80 mg;           |   |   |
| <b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>   |   |   |
| Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Owocowy jogurt pitny 200 g ,  | Zupa makaronowa+mięso 500 g (1, 9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),  | Zupa dyniowa + mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1365.09 kcal; Białko ogółem: 73.81 g; Tłuszcz 44.45 g; Węglowodany ogółem: 170.24 g; Błonnik pokarmowy: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Sód: 839.41 mg; Potas: 37.70 mg; Fosfor: 17.19 mg;               |   |   |
| <b>niedziela 2024-11-24</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>   |   |   |
| Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g (7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasztet z indyka 80 g (1), Ser biały 30 g (7), Kafa na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt , Owocowy jogurt pitny 200 g , | Zupa rosół z makaronem 350 g (1, 9), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (1, 9), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),             | Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Szynkowa dębowa 40 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2856.25 kcal; Białko ogółem: 163.43 g; Tłuszcz 104.35 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Błonnik pokarmowy: 20.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.19 g; Sód: 3996.16 mg; Potas: 99.86 mg; Fosfor: 31.89 mg;            |   |   |

**Oznaczenia alergenów:**

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