

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kefir 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z jaj z majonezem 50 g (3, 10), Rzodkiewka 60 g , Musztarda 15 g (10), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2794.69 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Tłuszcz: 120.71 g; Węglowodany ogółem: 311.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.86 g; Sód: 2875.90 mg; Witamina C: 107.03 mg; Fosfor: 1179.13 mg; Potas: 3310.80 mg;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kefir 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2404.00 kcal; Białko ogółem: 114.16 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.23 g; Sód: 3034.40 mg; Witamina C: 99.50 mg; Fosfor: 1044.20 mg; Potas: 3061.76 mg;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kefir 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2390.05 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 95.83 g; Węglowodany ogółem: 294.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; Sód: 2890.10 mg; Witamina C: 96.09 mg; Fosfor: 1035.35 mg; Potas: 3011.51 mg;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Kefir 150 g (7), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z jaj z majonezem 50 g (3, 10), Rzodkiewka 60 g , Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (9), Cukinia na ciepło w plastrach 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło mini 10 g (7), Twarożek 30 g (7), ogórek zielony 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2833.60 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 123.02 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.60 g; Sód: 3510.59 mg; Witamina C: 124.15 mg; Fosfor: 1337.70 mg; Potas: 3388.82 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g (7),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (1),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1190.02 kcal; Białko ogółem: 74.32 g; Tłuszcz: 9.30 g; Węglowodany ogółem: 209.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.09 g; Sód: 1157.48 mg; Witamina C: 22.13 mg; Fosfor: 924.79 mg; Potas: 1824.95 mg;		
<b>poniedziałek 2024-11-25</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kefir 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta z białek jaja i koperku 50 g (3), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt , Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa krupnik 350 g (1, 9), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (1, 9), kluski śląskie 150 g , Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (4), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2582.10 kcal; Białko ogółem: 124.89 g; Tłuszcz: 106.37 g; Węglowodany ogółem: 306.92 g; Błonnik pokarmowy: 18.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.29 g; Sód: 3369.06 mg; Witamina C: 101.00 mg; Fosfor: 1227.20 mg; Potas: 3361.76 mg;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Papryka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Kotlet schabowy 110 g (1, 3, 10), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 150 g (7), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretko owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2758.72 kcal; Białko ogółem: 135.86 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; Błonnik pokarmowy: 34.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; Sód: 3865.37 mg; Witamina C: 345.37 mg; Fosfor: 1051.11 mg; Potas: 4251.10 mg;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Galaretko owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Serek wiejski 150 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2461.92 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 3571.84 mg; Witamina C: 129.39 mg; Fosfor: 1129.68 mg; Potas: 4171.95 mg;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2461.92 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 3571.84 mg; Witamina C: 129.39 mg; Fosfor: 1129.68 mg; Potas: 4171.95 mg;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i jabłka ze śmietaną 100 g (7), Kalafior na parze 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 1 szt,	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło mini 10 g (7), Szynkowa dębowa 30 g, Sałata 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2367.43 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 84.96 g; Węglowodany ogółem: 280.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.53 g; Sód: 3497.34 mg; Witamina C: 426.72 mg; Fosfor: 1100.13 mg; Potas: 4233.94 mg;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Makaron na wywarze + masło 500 g (1, 7, 9), Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (9), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 175 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok warzywny 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1363.61 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 194.82 g; Błonnik pokarmowy: 15.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.07 g; Sód: 1139.00 mg; Witamina C: 110.22 mg; Fosfor: 1142.65 mg; Potas: 4396.24 mg;		
<b>wtorek 2024-11-26</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Makaron na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g (9), Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (1, 7, 9), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (1), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Galaretka owocowa 175 g, Kefir 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g, Serek wiejski 150 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2530.92 kcal; Białko ogółem: 137.50 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 301.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Sód: 3661.84 mg; Witamina C: 129.39 mg; Fosfor: 1240.68 mg; Potas: 4354.95 mg;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-11-27</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Schab ze spiżarni 30 g , Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g (7),	Zupa brokułowa 350 g (1, 7, 9), Potrawka drobiowa 180 g (1, 9), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (1), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 200 g (7),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2274.98 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 309.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.27 g; Sód: 2898.79 mg; Witamina C: 83.11 mg; Fosfor: 896.78 mg; Potas: 2805.73 mg;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Kotlet mielony drobiowo- wieprzowy 120 g (1), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (1), Sos koperkowy 50 g (1), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (7), Dżem 2 szt , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2821.91 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 113.44 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.62 g; Sód: 2839.83 mg; Witamina C: 99.56 mg; Fosfor: 1099.83 mg; Potas: 2833.14 mg;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wieprzowy w sosie koperkowym 120/100g 220 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2816.79 kcal; Białko ogółem: 121.30 g; Tłuszcz: 109.37 g; Węglowodany ogółem: 349.90 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.66 g; Sód: 1994.19 mg; Witamina C: 158.67 mg; Fosfor: 1243.67 mg; Potas: 3431.48 mg;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wieprzowy w sosie koperkowym 120/100g 220 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Masło 20 g (7), Twarożek 100 g (7), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2859.59 kcal; Białko ogółem: 121.44 g; Tłuszcz: 113.77 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.66 g; Sód: 1996.59 mg; Witamina C: 158.67 mg; Fosfor: 1246.07 mg; Potas: 3436.48 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 2 szt (7), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (1), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (1), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Bukiet warzyw 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (7), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło mini 10 g (7), Paszтет sojowy 30 g (6, 10), Rukola 5 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2599.24 kcal; Białko ogółem: 115.00 g; Tłuszcz: 109.02 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.71 g; Sód: 3155.23 mg; Witamina C: 128.40 mg; Fosfor: 1218.96 mg; Potas: 3000.67 mg;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (1, 9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1171.98 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz: 14.66 g; Węglowodany ogółem: 182.08 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.71 g; Sód: 1104.88 mg; Witamina C: 62.94 mg; Fosfor: 872.71 mg; Potas: 2831.08 mg;		
<b>czwartek 2024-11-28</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pieczeń rzymska 80 g (1, 3), Serek kanapkowy hagi 3 szt (7), Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Żurek z ziemniakami 350 g (1, 7, 9), Zrazik drob-wiep w sosie koperkowym 120/100g 220 g (1), Kasza jęczmienna 180 g (1), Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy 150 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Twarożek 100 g (7), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2807.18 kcal; Białko ogółem: 128.98 g; Tłuszcz: 114.73 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.61 g; Sód: 2370.55 mg; Witamina C: 158.67 mg; Fosfor: 1243.67 mg; Potas: 3431.48 mg;		
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z zielonego groszku 50 g , Pomidor 60 g , Musztarda 15 g (10), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Dorsz smażony w panierce 120 g (1, 3, 4), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2470.12 kcal; Białko ogółem: 104.47 g; Tłuszcz: 96.04 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Sód: 3566.73 mg; Witamina C: 112.56 mg; Fosfor: 1284.25 mg; Potas: 4917.21 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Szpinak 150 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1969.20 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Sód: 3770.03 mg; Witamina C: 210.32 mg; Fosfor: 1259.21 mg; Potas: 4774.77 mg;		
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Szpinak 150 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1955.25 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 268.38 g; Błonnik pokarmowy: 23.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.90 g; Sód: 3625.73 mg; Witamina C: 206.91 mg; Fosfor: 1250.36 mg; Potas: 4724.52 mg;		
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Pasta z zielonego groszku 50 g , Pomidor 60 g , Musztarda 15 g (10), Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (7, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100 g , Szpinak 50 g (1), Ziemniaki 150 g , Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Maślanka naturalna 200 g (7),	Chleb graham 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z majonezem 120 g (3, 9, 10), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g (1), Masło mini 10 g (7), Ser żółty 30 g (7), Salata 10 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.80 kcal; Białko ogółem: 107.73 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 280.91 g; Błonnik pokarmowy: 40.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.46 g; Sód: 3764.47 mg; Witamina C: 271.53 mg; Fosfor: 1513.99 mg; Potas: 4904.01 mg;		
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Ryż na wywarze + masło 500 g (9), Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g (7),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (1, 9), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (7),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (9), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1024.01 kcal; Białko ogółem: 55.66 g; Tłuszcz: 13.07 g; Węglowodany ogółem: 171.83 g; Błonnik pokarmowy: 13.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 6.69 g; Sód: 1321.82 mg; Witamina C: 82.37 mg; Fosfor: 1034.99 mg; Potas: 3155.20 mg;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2024-11-29</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g (7), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Pasta warzywna 50 g (9), Pomidor bez skóry 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt , Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (1, 9), Dorsz gotowany 110 g (4), Sos koperkowy 50 g (1), Szpinak 150 g , Ziemniaki 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Salátka jarzynowa z olejem (lekkostrawna) 120 g (3, 9), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (7), Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2131.40 kcal; Białko ogółem: 122.63 g; Tłuszcz: 75.03 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g; Błonnik pokarmowy: 25.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.23 g; Sód: 4011.38 mg; Witamina C: 215.84 mg; Fosfor: 1264.61 mg; Potas: 4855.17 mg;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta z jaj z majonezem 80 g (3, 10), Szynkowa dębowa 40 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt ,	Zupa pejszanka 350 g (1, 7, 9), Naleśniki z serem 2 szt (1, 3, 7), Jogurt owocowy 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenno-żytni 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser żółty 80 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2876.13 kcal; Białko ogółem: 128.97 g; Tłuszcz: 114.32 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.06 g; Sód: 3619.60 mg; Witamina C: 229.87 mg; Fosfor: 1650.09 mg; Potas: 3184.55 mg;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pejszanka 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Jogurt owocowy 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2650.79 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Sód: 2499.75 mg; Witamina C: 119.57 mg; Fosfor: 1430.12 mg; Potas: 3493.67 mg;		
<b>sobota 2024-11-30</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g (1, 7), Chleb pszenny 90 g (1), Masło mini 20 g (7), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (3), Szynkowa dębowa 40 g , Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (1, 7), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pejszanka 350 g (1, 7, 9), Makaron z serem 200/150 g 350 g (1, 7), Jogurt owocowy 150 g (7), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g (7),	Chleb pszenny 90 g (1), Rama z omega3 20 g , Ser biały 80 g (7), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 50 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2650.79 kcal; Białko ogółem: 127.94 g; Tłuszcz: 86.94 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.49 g; Sód: 2499.75 mg; Witamina C: 119.57 mg; Fosfor: 1430.12 mg; Potas: 3493.67 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,*