Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser żołty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Śliwki 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Zrazik drob-wiep w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (***1***), Ryż brązowy 180 g , Surówka z ogórka kiszonego, jabłka i cebuli 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2893.37 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Tłuszcz 129.83 g; Węglowodany ogółem: 302.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Sód: 3667.13 mg; Potas: 2892.02 mg; Fosfor: 1171.91 mg;		
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Zrazik drob-wiep w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (***1***), Ryż biały 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2572.07 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Tłuszcz 103.63 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.38 g; Sód: 3168.63 mg; Potas: 3721.47 mg; Fosfor: 1314.48 mg;		
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Zrazik drob-wiep w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (***1***), Ryż biały 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2558.12 kcal; Białko ogółem: 133.64 g; Tłuszcz 103.48 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.35 g; Sód: 3024.33 mg; Potas: 3671.22 mg; Fosfor: 1305.63 mg;		
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ser żołty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (***10***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Śliwki 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Zrazik drob-wiep w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (***1***), Ryż brązowy 150 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 100 g , Szpinak 50 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Maslo 10g 1 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2734.28 kcal; Białko ogółem: 130.29 g; Tłuszcz 125.42 g; Węglowodany ogółem: 278.52 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; Sód: 3902.10 mg; Potas: 3171.44 mg; Fosfor: 1235.48 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza jaglana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Kefir 150 g (***7***),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (***1***),
Wartości odżywcze: Energia : 1305.32 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 157.90 g; Błonnik pokarmowy: 15.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.32 g; Sód: 920.49 mg; Potas: 3771.33 mg; Fosfor: 1139.63 mg;		
poniedziałek 2024-12-02	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Płatki owsiane na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (***9***), Zrazik drob-wiep w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (***1***), Ryż biały 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 3 szt (***7***), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2655.67 kcal; Białko ogółem: 138.19 g; Tłuszcz: 110.27 g; Węglowodany ogółem: 324.96 g; Błonnik pokarmowy: 25.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.66 g; Sód: 3408.79 mg; Potas: 3721.47 mg; Fosfor: 1314.48 mg;		
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Dżem 25g 1 szt , Ogórek zielony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***7, 9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Surówka z kapusty pekińskiej 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2471.70 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 76.36 g; Węglowodany ogółem: 361.38 g; Błonnik pokarmowy: 33.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.65 g; Sód: 3449.87 mg; Potas: 3611.51 mg; Fosfor: 1367.21 mg;		
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Dżem 25g 1 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***7, 9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.51 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 69.89 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.73 g; Sód: 3208.12 mg; Potas: 4445.11 mg; Fosfor: 1579.35 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Dżem 25g 1 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***7, 9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2315.51 kcal; Białko ogółem: 85.67 g; Tłuszcz: 69.89 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.73 g; Sód: 3208.12 mg; Potas: 4445.11 mg; Fosfor: 1579.35 mg;		
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Serek fromage 80 g (***7***), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Sałatka z ciecierzycy, pomidorków koktajlowych i rukoli 120 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***7, 9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (***10***), Brokuły 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok warzywny 1 szt ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Szynkowa dębowa 30 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Maslo 10g 1 szt (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Pomidor 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2709.64 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; Błonnik pokarmowy: 44.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.47 g; Sód: 3654.55 mg; Potas: 3486.10 mg; Fosfor: 1581.19 mg;		
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa barszcz czerwony + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1424.45 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 40.35 g; Węglowodany ogółem: 183.61 g; Błonnik pokarmowy: 16.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.16 g; Sód: 1367.50 mg; Potas: 3931.96 mg; Fosfor: 1387.38 mg;		
wtorek 2024-12-03	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Szynka delikatesowa drobiowa 70 g , Ser biały 80 g (***7***), Dżem 25g 1 szt , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (***7, 9***), Pierogi ruskie 350 g (***1, 7***), Brokuł 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Szynkowa dębowa 50 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2516.91 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.82 g; Sód: 3585.12 mg; Potas: 4856.16 mg; Fosfor: 1940.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mandarynka 100 g ,	Zupa selerowa 350 g (***7, 9***), Kotlet schabowy 110 g (***1, 3, 10***), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Miód 25 g , Papryka 30 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2660.31 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 112.23 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; Błonnik pokarmowy: 38.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.34 g; Sód: 3297.35 mg; Potas: 3828.12 mg; Fosfor: 1056.98 mg;		
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta warzywna 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (***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 , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Miód 25 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2175.06 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2858.94 mg; Potas: 4217.33 mg; Fosfor: 1063.21 mg;		
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta warzywna 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa selerowa 350 g (***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 , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Miód 25 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2175.06 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz: 68.63 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.56 g; Sód: 2858.94 mg; Potas: 4217.33 mg; Fosfor: 1063.21 mg;		
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Rzodkiewka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mandarynka 100 g ,	Zupa selerowa 350 g (***7, 9***), Schab w sosie ziołowym 100/50g 150 g (***1***), Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Cukinia na ciepło w plastrach 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Orzechy włoskie 30 g (***8***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Pasztet sojowy 40 g (***6, 10***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Maslo 10g 1 szt (***7***), Ser biały 30 g (***7***), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2587.93 kcal; Białko ogółem: 115.07 g; Tłuszcz: 109.53 g; Węglowodany ogółem: 274.13 g; Błonnik pokarmowy: 43.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 3319.14 mg; Potas: 3888.77 mg; Fosfor: 1204.33 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa selerowa + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1197.12 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz: 9.46 g; Węglowodany ogółem: 210.28 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 2.73 g; Sód: 1214.63 mg; Potas: 3011.25 mg; Fosfor: 1115.84 mg;		
środa 2024-12-04	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Ryż na mleku 250 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta warzywna 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt , Serek homogenizowany naturalny 150 g (***7***),	Zupa selerowa 350 g (***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 , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Miód 25 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 2436.06 kcal; Białko ogółem: 116.83 g; Tłuszcz: 82.88 g; Węglowodany ogółem: 353.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.55 g; Sód: 3013.44 mg; Potas: 4517.33 mg; Fosfor: 1246.21 mg;		
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy 150 g , Dżem 50g 2 szt , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa ogórkowa 350 g (***7, 9***), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2587.31 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 332.09 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Sód: 2828.32 mg; Potas: 2840.96 mg; Fosfor: 864.00 mg;		
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy 150 g , Dżem 50g 2 szt , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (***7, 9***), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2477.05 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 90.64 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g; Sód: 2994.50 mg; Potas: 3191.81 mg; Fosfor: 855.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy 150 g , Dżem 50g 2 szt , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (***7, 9***), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2519.85 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 95.04 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.65 g; Sód: 2996.90 mg; Potas: 3196.81 mg; Fosfor: 857.47 mg;		
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy 150 g , Schab ze spiżarni 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa ogórkowa 350 g (***7, 9***), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Kasza gryczana 150 g , Surówka z kapusty czerwonej z marchewką 100 g , Buraczki na ciepło 60 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Ser żołty 30 g (***7***), Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2675.72 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 114.62 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.43 g; Sód: 4557.82 mg; Potas: 3552.87 mg; Fosfor: 1436.83 mg;		
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***1, 7, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt owocowy 150 g (***7***),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (***9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1211.80 kcal; Białko ogółem: 53.75 g; Tłuszcz: 26.71 g; Węglowodany ogółem: 188.56 g; Błonnik pokarmowy: 14.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.83 g; Sód: 1070.65 mg; Potas: 3659.46 mg; Fosfor: 808.80 mg;		
czwartek 2024-12-05	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt owocowy 150 g (***7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Twarożek domowy 150 g , Dżem 50g 2 szt , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa brokułowa 350 g (***7, 9***), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Kasza jęczmienna 180 g (***1***), Buraczki na ciepło 150 g (***1***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Szynkowa dębowa 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2477.05 kcal; Białko ogółem: 102.95 g; Tłuszcz: 90.64 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; Błonnik pokarmowy: 23.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.65 g; Sód: 2994.50 mg; Potas: 3191.81 mg; Fosfor: 855.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz smażony w panierce 120 g (***1, 3, 4***), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mandarynka 100 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 120 g (***1***), Hummus 50 g (***11***), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2759.24 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz 103.60 g; Węglowodany ogółem: 330.40 g; Błonnik pokarmowy: 33.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Sód: 2893.51 mg; Potas: 4373.94 mg; Fosfor: 1459.89 mg;		
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g (***4***), Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 120 g (***1***), Serek kanapkowy 50 g (***7***), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2272.57 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 2876.99 mg; Potas: 5035.90 mg; Fosfor: 1367.09 mg;		
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g (***4***), Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 120 g (***1***), Serek kanapkowy 50 g (***7***), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2252.32 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 2876.94 mg; Potas: 5035.80 mg; Fosfor: 1367.09 mg;		
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Jajko gotowane 2 szt (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 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 , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mandarynka 100 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 120 g (***1***), Hummus 50 g (***11***), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Maslo 10g 1 szt (***7***), Rzodkiewka 35 g , Schab ze spiżarni 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2545.59 kcal; Białko ogółem: 123.66 g; Tłuszcz 102.72 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; Błonnik pokarmowy: 39.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Sód: 2856.40 mg; Potas: 4323.02 mg; Fosfor: 1531.98 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (***1, 7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1389.67 kcal; Białko ogółem: 82.18 g; Tłuszcz: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 176.48 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.51 g; Sód: 1202.94 mg; Potas: 4264.38 mg; Fosfor: 1337.52 mg;		
piątek 2024-12-06	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Kasza manna na mleku 250 g (***1, 7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Maslo 10g 2 szt (***7***), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (***3***), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Żurek z ziemniakami 350 g (***1, 7, 9***), Dorsz gotowany 110 g (***4***), Sos koperkowy 50 g (***1***), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy kuskus, kurczaka i warzyw 120 g (***1***), Serek kanapkowy 50 g (***7***), Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2252.32 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 323.36 g; Błonnik pokarmowy: 26.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 2876.94 mg; Potas: 5035.80 mg; Fosfor: 1367.09 mg;		

sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek from age 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Śliwki 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (***7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 180 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2504.57 kcal; Białko ogółem: 117.09 g; Tłuszcz: 99.88 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.55 g; Sód: 2871.61 mg; Potas: 2201.72 mg; Fosfor: 445.40 mg;		
sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2271.81 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 2305.25 mg; Potas: 2425.77 mg; Fosfor: 868.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2271.81 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 2305.25 mg; Potas: 2425.77 mg; Fosfor: 868.17 mg;		
sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 10 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Śliwki 100 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (***7, 9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż brązowy 150 g , Surówka z marchewki i ogórka kiszonego 100 g , Fasolka szparagowa 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet sojowy 30 g (***6, 10***), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2467.36 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 94.72 g; Węglowodany ogółem: 296.18 g; Błonnik pokarmowy: 34.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 2663.76 mg; Potas: 2699.02 mg; Fosfor: 1019.80 mg;		
sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Ryż na wywarze + masło 500 g (***9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (***1, 9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 175 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1055.90 kcal; Białko ogółem: 56.80 g; Tłuszcz: 13.48 g; Węglowodany ogółem: 180.42 g; Błonnik pokarmowy: 13.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4.30 g; Sód: 1218.22 mg; Potas: 1661.12 mg; Fosfor: 690.22 mg;		
sobota 2024-12-07	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Ser biały 80 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (***9***), Potrawka drobiowa 180 g (***1, 9***), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (***1***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Galaretka owocowa 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2271.81 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 270.92 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Sód: 2305.25 mg; Potas: 2425.77 mg; Fosfor: 868.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z zielonego groszku 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidor 50 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w panierce 110 g (***1, 3***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2470.25 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 89.30 g; Węglowodany ogółem: 308.61 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.21 g; Sód: 3446.39 mg; Potas: 3448.88 mg; Fosfor: 1343.02 mg;		
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2036.13 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 69.37 g; Węglowodany ogółem: 251.63 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.03 g; Sód: 3471.34 mg; Potas: 3175.88 mg; Fosfor: 1155.71 mg;		
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (***7***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2058.97 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 69.48 g; Węglowodany ogółem: 251.89 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.08 g; Sód: 3470.92 mg; Potas: 3183.47 mg; Fosfor: 1157.65 mg;		
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta z zielonego groszku 80 g , Jajko gotowane 1 szt (***3***), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Pomarańcza 1 szt ,	Zupa grysikowa 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Ziemniaki 150 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g (***7***), Brokuł 80 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Ser żołty 30 g (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasztet z indyka 30 g (***1***), Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2202.08 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Tłuszcz: 82.19 g; Węglowodany ogółem: 263.12 g; Błonnik pokarmowy: 36.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.77 g; Sód: 3815.98 mg; Potas: 3932.27 mg; Fosfor: 1612.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Makaron na wywarze + masło 500 g (***1, 7, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , Roszponka 10 g , **Posiłek nocny:** Kefir 150 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1354.97 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 176.53 g; Błonnik pokarmowy: 12.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.24 g; Sód: 1207.99 mg; Potas: 3275.09 mg; Fosfor: 1153.69 mg;		
niedziela 2024-12-08	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Makaron na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (***1, 9***), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (***1, 9***), Sałata lodowa z jogurtem 80 g (***7***), Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Szynkowa dębowa 80 g , Ser biały 30 g (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Kefir 150 g (***7***), Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.97 kcal; Białko ogółem: 111.28 g; Tłuszcz: 71.73 g; Węglowodany ogółem: 258.79 g; Błonnik pokarmowy: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.58 g; Sód: 3560.92 mg; Potas: 3366.47 mg; Fosfor: 1268.65 mg;		
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (***7***), Roszponka 20 g , Musztarda 15 g (***10***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), kluski śląskie 150 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidorki koktajlowe 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2709.50 kcal; Białko ogółem: 104.17 g; Tłuszcz: 105.06 g; Węglowodany ogółem: 335.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.67 g; Sód: 3320.52 mg; Potas: 4141.04 mg; Fosfor: 1013.45 mg;		
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (***7***), Roszponka 20 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), kluski śląskie 150 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2420.98 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 88.66 g; Węglowodany ogółem: 339.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.98 g; Sód: 3094.81 mg; Potas: 4579.83 mg; Fosfor: 1144.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (***7***), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), kluski śląskie 150 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2407.03 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; Sód: 2950.51 mg; Potas: 4529.58 mg; Fosfor: 1136.00 mg;		
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (***7***), Roszponka 20 g , Musztarda 15 g (***10***), Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Jabłko 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), kluski śląskie 150 g , Surówka z marchewki i selera 100 g (***9***), Bukiet warzyw 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Budyń bez cukru 200 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (***3, 9, 10***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Ogórek kiszony 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2777.82 kcal; Białko ogółem: 110.45 g; Tłuszcz: 114.20 g; Węglowodany ogółem: 324.85 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.69 g; Sód: 3464.44 mg; Potas: 4160.18 mg; Fosfor: 1181.24 mg;		
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (***7, 9***), Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Jogurt naturalny 150 g (***7***),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (***9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1403.31 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz: 42.97 g; Węglowodany ogółem: 177.95 g; Błonnik pokarmowy: 15.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.92 g; Sód: 1251.79 mg; Potas: 3495.66 mg; Fosfor: 1314.69 mg;		
poniedziałek 2024-12-09	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Jogurt naturalny 150 g (***7***), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (***7***), Roszponka 20 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (***1, 7***), **II Śniadanie:** Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (***1, 7, 9***), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g (***1, 9***), kluski śląskie 150 g , Bukiet warzyw 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Budyń 200 g (***7***), Herbatniki 2 szt 30 g (***1, 3, 7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g (***7, 9***), Schab ze spiżarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2595.96 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz: 95.07 g; Węglowodany ogółem: 361.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.42 g; Sód: 3388.77 mg; Potas: 4789.96 mg; Fosfor: 1263.68 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA PODSTAWOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Surówka z kapusty białej 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenno-żytni 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2922.90 kcal; Białko ogółem: 116.44 g; Tłuszcz: 101.38 g; Węglowodany ogółem: 389.52 g; Błonnik pokarmowy: 31.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.85 g; Sód: 2567.37 mg; Potas: 5609.21 mg; Fosfor: 1542.08 mg;		
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA LEKKOSTRAWNA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2767.03 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.23 g; Sód: 2253.08 mg; Potas: 5641.51 mg; Fosfor: 1601.25 mg;		
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA WĄTROBOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2767.03 kcal; Białko ogółem: 112.00 g; Tłuszcz: 96.93 g; Węglowodany ogółem: 365.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.23 g; Sód: 2253.08 mg; Potas: 5641.51 mg; Fosfor: 1601.25 mg;		
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA CUKRZYCOWA**	
Chleb graham + chleb żytni 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek wiejski 150 g (***7***), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Sałata lodowa 20 g , Herbata bez cukru 250 g , **II Śniadanie:** Gruszka 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Surówka z kapusty białej 100 g , Cukinia na ciepło w plastrach 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Kefir 150 g (***7***),	Chleb graham 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** chleb graham 50 g (***1***), Masło 10 g (***7***), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Roszponka 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2724.58 kcal; Białko ogółem: 112.69 g; Tłuszcz: 106.63 g; Węglowodany ogółem: 332.10 g; Błonnik pokarmowy: 44.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.32 g; Sód: 3170.76 mg; Potas: 5812.85 mg; Fosfor: 1749.44 mg;		
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA PŁYNNA**	
Zacierka na wywarze + masło 500 g (***1, 9***), Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Mus owocowy 1 szt ,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (***9***), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (***1, 9***), Herbata bez cukru 250 g , **Posiłek nocny:** Maślanka naturalna 200 g (***7***),
Wartości odżywcze: Energia : 1134.55 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz: 17.96 g; Węglowodany ogółem: 162.00 g; Błonnik pokarmowy: 10.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.53 g; Sód: 1223.60 mg; Potas: 2386.81 mg; Fosfor: 1087.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-12-10	**Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA**	
Zacierka na mleku 250 g (***1, 7***), Chleb pszenny 90 g (***1***), Masło 20 g (***7***), Serek wiejski 150 g (***7***), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 20 g , Kakao bez cukru 250 g (***7***), **II Śniadanie:** Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (***7, 9***), Pyzy z mięsem 350 g (***1, 6***), Cukinia na ciepło w plastrach 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , **Podwieczorek:** Serek homogenizowany waniliowy 150 g (***7***),	Chleb pszenny 90 g (***1***), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (***4***), Serek kanapkowy hagi 2 szt (***7***), Marchewka gotowana plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Maślanka naturalna 200 g (***7***),

Wartości odżywcze: Energia : 2844.73 kcal; Białko ogółem: 119.14 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 375.59 g; Błonnik pokarmowy: 26.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Sód: 2379.08 mg; Potas: 5956.51 mg; Fosfor: 1769.25 mg;

Oznaczenia alergenów:

1 - Zboża zawierajace 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,