



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 80 g, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Ciasto drożdżowe b/c 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100 g, Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie 30 g ( <b>ORZ</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Szykowa dębowa 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 30 g ( <b>ZIA</b> ), Sałata 10 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2957.38 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz 125.53 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; Błonnik pokarmowy: 43.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.20 g; Sód: 4189.06 mg; Potas: 4123.28 mg; Fosfor: 1589.56 mg; Sacharoza: 21.52 g;		
<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową 175 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1366.11 kcal; Białko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 172.14 g; Błonnik pokarmowy: 10.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g; Sód: 1183.74 mg; Potas: 2184.10 mg; Fosfor: 1180.65 mg; Sacharoza: 6.23 g;		
<b>środa 2025-01-01</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szywna rodzinna z kurczątkami 80 g, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ciasto jogurtowe 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SOJ</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Brokuł 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galaretką owocową 175 g,	Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Szykowa dębowa 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2426.16 kcal; Białko ogółem: 121.73 g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; Błonnik pokarmowy: 25.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.49 g; Sód: 2833.11 mg; Potas: 4359.45 mg; Fosfor: 1395.43 mg; Sacharoza: 14.31 g;		
<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g, Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szykowa dębowa 80 g, Dżem 2 szt, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż brązowy 180 g, Surówka z marchewki i selera 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszennożytny 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasztet z indyka 80 g ( <b>GLU pszen</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2507.25 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 336.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.65 g; Sód: 3893.55 mg; Potas: 2730.20 mg; Fosfor: 599.00 mg; Sacharoza: 53.47 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-02</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 80 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2409.40 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g; Sód: 2888.10 mg; Potas: 3216.95 mg; Fosfor: 810.61 mg; Sacharoza: 30.43 g;		
<b>czwartek 2025-01-02</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 80 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2409.40 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g; Sód: 2888.10 mg; Potas: 3216.95 mg; Fosfor: 810.61 mg; Sacharoza: 30.43 g;		
<b>czwartek 2025-01-02</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 80 g , Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>II Śniadanie:</b> Mandarynka 100 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Surówka z marchewki i selera 100 g ( <b>SEL</b> ), Fasolka szparagowa 50 g , Ryż brązowy 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Pasztet z indyka 80 g ( <b>GLU pszen</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g , Rzodkiewka 35 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.93 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 277.05 g; Błonnik pokarmowy: 37.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.33 g; Sód: 3950.62 mg; Potas: 2903.14 mg; Fosfor: 976.65 mg; Sacharoza: 20.29 g;		
<b>czwartek 2025-01-02</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g , <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1459.52 kcal; Białko ogółem: 116.87 g; Tłuszcz: 31.08 g; Węglowodany ogółem: 173.98 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.90 g; Sód: 1220.18 mg; Potas: 4567.06 mg; Fosfor: 1393.46 mg; Sacharoza: 6.31 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2025-01-02</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Owocowy jogurt pitny 200 g , Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynekowa dębowa 80 g , Dżem 2 szt , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Potrawka drobiowa ze szpinakiem 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Surówka z marchewki i selera (drobno starta) 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , <b>Podwieczorek:</b> Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2409.40 kcal; Białko ogółem : 115.46 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 302.43 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.26 g; Sód: 2888.10 mg; Potas: 3216.95 mg; Fosfor: 810.61 mg; Sacharoza: 30.43 g;		
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Bułka zziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynek konserwowa z indyka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt ,	Zupa ogórkowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz smażony w panierce 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, RYB</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Schab ze szpizarni 30 g , Pomidor 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2577.02 kcal; Białko ogółem : 110.94 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 340.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.62 g; Sód: 2567.38 mg; Potas: 4768.11 mg; Fosfor: 1484.88 mg; Sacharoza: 28.22 g;		
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynek konserwowa z indyka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab ze szpizarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.41 kcal; Białko ogółem : 104.57 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.07 g; Sód: 2653.43 mg; Potas: 4491.81 mg; Fosfor: 1556.99 mg; Sacharoza: 28.35 g;		
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynek konserwowa z indyka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt , <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g , Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab ze szpizarni 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2123.41 kcal; Białko ogółem : 104.57 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 319.89 g; Błonnik pokarmowy: 18.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.07 g; Sód: 2653.43 mg; Potas: 4491.81 mg; Fosfor: 1556.99 mg; Sacharoza: 28.35 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 1 szt,	Zupa ogórkowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ), Surówka z kapusty kiszonej 60 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ), Schab ze szpizarni 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2103.59 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 69.39 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; Błonnik pokarmowy: 25.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.71 g; Sód: 2690.33 mg; Potas: 4337.00 mg; Fosfor: 1386.92 mg; Sacharoza: 28.74 g;		
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1509.51 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 38.86 g; Węglowodany ogółem: 188.68 g; Błonnik pokarmowy: 11.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.87 g; Sód: 1134.74 mg; Potas: 3476.50 mg; Fosfor: 1522.01 mg; Sacharoza: 38.56 g;		
<b>piątek 2025-01-03</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Kasza jaglana na mleku z miodem 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka konserwowa z indyka 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok warzywny 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 80 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Kisiel 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Sałatka jarzynowa z jogurtem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Schab ze szpizarni 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Maślanka naturalna 200 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2259.97 kcal; Białko ogółem: 111.35 g; Tłuszcz: 65.17 g; Węglowodany ogółem: 304.47 g; Błonnik pokarmowy: 16.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Sód: 2835.77 mg; Potas: 4816.69 mg; Fosfor: 1755.07 mg; Sacharoza: 27.45 g;		
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta z zielonego groszku 50 g, Rzodkiewka 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pulpet drob-wiepr w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza gryczana 180 g, Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Szyunka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2370.73 kcal; Białko ogółem: 112.62 g; Tłuszcz: 93.27 g; Węglowodany ogółem: 286.25 g; Błonnik pokarmowy: 29.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.77 g; Sód: 3847.39 mg; Potas: 2755.88 mg; Fosfor: 745.04 mg; Sacharoza: 47.41 g;		



**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2025-01-04</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 50 g ( <b>SEL</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Marchewka gotowana plastry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa krem z cukinii + groszek ptysiowy 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pulpet drob-wiepr w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany truskawkowy 150 g,	Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Serek kanapkowy z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Kalafior na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2311.65 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Tłuszcz: 94.77 g; Węglowodany ogółem: 274.25 g; Błonnik pokarmowy: 28.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.13 g; Sód: 4149.23 mg; Potas: 3120.64 mg; Fosfor: 730.88 mg; Sacharoza: 49.14 g;		
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa 30 g, Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Ogórek zielony 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kiwi 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2576.56 kcal; Białko ogółem: 137.44 g; Tłuszcz: 103.33 g; Węglowodany ogółem: 274.69 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.92 g; Sód: 3145.72 mg; Potas: 3091.59 mg; Fosfor: 997.57 mg; Sacharoza: 9.88 g;		
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa dębowa 30 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.76 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; Błonnik pokarmowy: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 3115.85 mg; Potas: 2818.69 mg; Fosfor: 904.37 mg; Sacharoza: 8.05 g;		
<b>niedziela 2025-01-05</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szynkowa dębowa 30 g, Roszponka 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowy 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Indyk w galarecie 80 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2351.76 kcal; Białko ogółem: 128.51 g; Tłuszcz: 89.38 g; Węglowodany ogółem: 259.43 g; Błonnik pokarmowy: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.13 g; Sód: 3115.85 mg; Potas: 2818.69 mg; Fosfor: 904.37 mg; Sacharoza: 8.05 g;		







**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2025-01-06</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurczątkami 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL, GOR</b> ), Bitka schabowa w sosie ziołowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2395.50 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 73.00 g; Węglowodany ogółem: 332.69 g; Błonnik pokarmowy: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.24 g; Sód: 3210.19 mg; Potas: 5322.83 mg; Fosfor: 1396.26 mg; Sacharoza: 42.12 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa grochowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Surówka coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Mozzarella mini 35 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2798.64 kcal; Białko ogółem: 131.71 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 354.84 g; Błonnik pokarmowy: 33.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.26 g; Sód: 2338.55 mg; Potas: 2793.52 mg; Fosfor: 847.86 mg; Sacharoza: 14.93 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Mozzarella mini 35 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2676.11 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.02 g; Sód: 2595.61 mg; Potas: 2731.95 mg; Fosfor: 896.66 mg; Sacharoza: 28.29 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa grysikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Mozzarella mini 35 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2676.11 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.02 g; Sód: 2595.61 mg; Potas: 2731.95 mg; Fosfor: 896.66 mg; Sacharoza: 28.29 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa grochowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Surówka coleslaw 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ), Buraczki na ciepło 60 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Koktajl jogurtowo-truskawkowy 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Mozzarella mini 35 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet sojowy 30 g ( <b>SOJ, GOR</b> ), Szczypiorek 5 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2684.69 kcal; Białko ogółem: 122.88 g; Tłuszcz 101.21 g; Węglowodany ogółem: 318.88 g; Błonnik pokarmowy: 44.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.88 g; Sód: 2935.70 mg; Potas: 3212.43 mg; Fosfor: 1093.90 mg; Sacharoza: 20.30 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Mus jabłkowy 1 szt 100 g,	Zupa grycikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1210.66 kcal; Białko ogółem: 99.88 g; Tłuszcz: 13.97 g; Węglowodany ogółem: 178.63 g; Błonnik pokarmowy: 10.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.43 g; Sód: 1251.59 mg; Potas: 2375.41 mg; Fosfor: 1248.12 mg; Sacharoza: 5.45 g;		
<b>wtorek 2025-01-07</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Zacierka na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa grycikowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/180g 380 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Mozzarella mini 35 g, Brokuły 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2676.11 kcal; Białko ogółem: 124.16 g; Tłuszcz: 97.00 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.02 g; Sód: 2595.61 mg; Potas: 2731.95 mg; Fosfor: 896.66 mg; Sacharoza: 28.29 g;		
<b>środa 2025-01-08</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g ( <b>MLE</b> ), Bułka zziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor 60 g, Muszarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym 120/50g 170 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż brązowy 180 g, Surówka z marchewki i jabłka 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Szynkowa dębowa 80 g, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2668.17 kcal; Białko ogółem: 103.87 g; Tłuszcz 108.14 g; Węglowodany ogółem: 316.58 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.38 g; Sód: 4054.86 mg; Potas: 2302.89 mg; Fosfor: 647.39 mg; Sacharoza: 37.95 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym 120/50g 170 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2382.07 kcal; Białko ogółem: 105.55 g; Tłuszcz: 96.13 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.84 g; Sód: 3947.01 mg; Potas: 2490.44 mg; Fosfor: 797.04 mg; Sacharoza: 25.43 g;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym 120/50g 170 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2368.12 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.82 g; Sód: 3802.71 mg; Potas: 2440.19 mg; Fosfor: 788.19 mg; Sacharoza: 23.52 g;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor 60 g, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1 szt,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym 120/50g 170 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż brązowy 150 g, Surówka z marchewki i jabłka 100 g, Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 120 g,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z indyka 30 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ogórek kiszony 30 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2936.70 kcal; Białko ogółem: 125.76 g; Tłuszcz: 121.61 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; Błonnik pokarmowy: 44.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Sód: 4472.31 mg; Potas: 3348.49 mg; Fosfor: 1045.00 mg; Sacharoza: 22.22 g;		
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1323.31 kcal; Białko ogółem: 82.23 g; Tłuszcz: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 172.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.31 g; Sód: 1039.29 mg; Potas: 1690.75 mg; Fosfor: 823.90 mg; Sacharoza: 18.49 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>środa 2025-01-08</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Serek śmietankowy Hochland 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Zrazik wieprzowy w sosie pieczeniowym 120/50g 170 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Szykowa dębowa 80 g, Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2420.67 kcal; Białko ogółem: 108.55 g; Tłuszcz: 98.93 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.12 g; Sód: 4187.01 mg; Potas: 2490.44 mg; Fosfor: 797.04 mg; Sacharoza: 25.47 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli czerwonej 80 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa kapuśniak 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i jabłka z olejem 150 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2357.51 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 297.24 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.96 g; Sód: 2946.09 mg; Potas: 3340.90 mg; Fosfor: 985.35 mg; Sacharoza: 25.59 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2023.01 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Sód: 2544.02 mg; Potas: 3934.21 mg; Fosfor: 913.66 mg; Sacharoza: 23.21 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g, Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szyńska delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2023.01 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz: 69.45 g; Węglowodany ogółem: 274.34 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Sód: 2544.02 mg; Potas: 3934.21 mg; Fosfor: 913.66 mg; Sacharoza: 23.21 g;		

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli czerwonej 80 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1 szt,	Zupa kapuśniak 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka z selerą i jabłką z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ), Bukiet warzyw 50 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń bez cukru 200 g ( <b>MLE</b> ),	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ), Szczypiorek 5 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2221.56 kcal; Białko ogółem: 116.14 g; Tłuszcz: 84.58 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; Błonnik pokarmowy: 40.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.62 g; Sód: 2909.93 mg; Potas: 3810.90 mg; Fosfor: 1439.29 mg; Sacharoza: 17.53 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy 1 szt,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1412.13 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 41.57 g; Węglowodany ogółem: 158.68 g; Błonnik pokarmowy: 9.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.28 g; Sód: 1091.16 mg; Potas: 3342.79 mg; Fosfor: 1522.87 mg; Sacharoza: 13.21 g;		
<b>czwartek 2025-01-09</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g, Szyńka rodzinna z kurcząt 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g ( <b>SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, <b>Podwieczorek:</b> Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ), Herbatniki 2 szt 30 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2184.89 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 297.79 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.49 g; Sód: 2602.48 mg; Potas: 4261.34 mg; Fosfor: 1104.49 mg; Sacharoza: 34.82 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Dżem 1 szt, Sałata lodowa 50 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa fasolowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2923.41 kcal; Białko ogółem: 119.00 g; Tłuszcz: 98.59 g; Węglowodany ogółem: 402.03 g; Błonnik pokarmowy: 41.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.66 g; Sód: 2268.02 mg; Potas: 3947.74 mg; Fosfor: 1219.72 mg; Sacharoza: 23.71 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g, Dżem 1 szt, Sałata lodowa 50 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g ( <b>SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Świeża cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.19 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 79.89 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.96 g; Sód: 2393.16 mg; Potas: 3023.35 mg; Fosfor: 1083.62 mg; Sacharoza: 23.74 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g, Dżem 1 szt, Sałata lodowa 50 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g ( <b>SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Świeża cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2444.19 kcal; Białko ogółem: 107.48 g; Tłuszcz: 79.89 g; Węglowodany ogółem: 366.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.96 g; Sód: 2393.16 mg; Potas: 3023.35 mg; Fosfor: 1083.62 mg; Sacharoza: 23.74 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńska rodzinna z kurcząt 80 g, Hummus 30 g ( <b>ZIA</b> ), Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>II Śniadanie:</b> Jabłko 1 szt,	Zupa fasolowa 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Surówka wielowarzywna 100 g, Świeża cukinia na ciepło 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy hagi 2 szt ( <b>MLE</b> ), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Szyńska rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2865.35 kcal; Białko ogółem: 120.74 g; Tłuszcz: 107.95 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; Błonnik pokarmowy: 50.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.72 g; Sód: 3868.82 mg; Potas: 3590.23 mg; Fosfor: 1136.35 mg; Sacharoza: 17.27 g;		
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Zupa grysikowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g, <b>Posiłek nocny:</b> Mus jabłkowy 1 szt 100 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1535.06 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 192.79 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.95 g; Sód: 1808.59 mg; Potas: 2505.90 mg; Fosfor: 1234.67 mg; Sacharoza: 19.22 g;		

**Jadłospisy dla oddziałów**

<b>Oddział: MSWiA</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>piątek 2025-01-10</b>		
<b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b>		
Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 20 g ( <b>MLE</b> ), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g, Dżem 1 szt, Sałata lodowa 50 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt, Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),	Zupa koperkowa z ryżem 350 g ( <b>SEL</b> ), Pierogi ze szpinakiem i serem 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Świeża cukinia na ciepło 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, <b>Podwieczorek:</b> Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 100 g ( <b>RYB</b> ), Serek kanapkowy hagi 3 szt ( <b>MLE</b> ), Marchewka gotowana plastry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2583.69 kcal; Białko ogółem: 115.21 g; Tłuszcz: 87.48 g; Węglowodany ogółem: 375.49 g; Błonnik pokarmowy: 27.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.75 g; Sód: 2487.82 mg; Potas: 3323.35 mg; Fosfor: 1266.62 mg; Sacharoza: 25.24 g;		



**Oznaczenia alergenów:**

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