

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Kasza gryczana 180 g , Sałatka zburaczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (JAJ, GOR), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2736.07 kcal; Białko ogółem: 127.59g; Tłuszcz 106.15g; Węglowodany ogółem: 330.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.87 g; Sód: 4009.65 mg; Potas: 233.53 mg; Fosfor: 33.10 mg; Sacharoza: 41.59 g;		
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa marchwianka ziemniakami 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2239.75 kcal; Białko ogółem: 115.18g; Tłuszcz 82.51g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.73 g; Sód: 3614.46 mg; Potas: 59.91 mg; Fosfor: 27.54 mg; Sacharoza: 31.29 g;		
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa marchwianka ziemniakami 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2282.55 kcal; Białko ogółem: 115.32g; Tłuszcz 86.91g; Węglowodany ogółem: 272.99 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.73 g; Sód: 3616.86 mg; Potas: 59.91 mg; Fosfor: 27.56 mg; Sacharoza: 31.29 g;		
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser żółty 30 g (MLE), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Pomarańcza 1 szt ,	Zupa ogórkowa 350 g (MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g (GLU pszen, MLE), Sałatka z buraczków i jabłek 100 g , Kalafor na parze 50 g , Kasza gryczana 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (JAJ, GOR), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Sałata 10 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2770.31 kcal; Białko ogółem: 124.20g; Tłuszcz 113.56g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; Błonnik pokarmowy: 39.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.21 g; Sód: 3964.65 mg; Potas: 254.14 mg; Fosfor: 31.62 mg; Sacharoza: 30.21 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Zupa marchwianka ziemniakami + mięso 350 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1194.10 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 147.68 g; Błonnik pokarmowy: 13.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.39 g; Sód: 1212.49 mg; Potas: 27.97 mg; Fosfor: 14.93 mg; Sacharoza: 16.83 g;		
sobota 2025-01-11		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt , Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 60 g (MLE), Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml , Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa marchwianka ziemniakami 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 200 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2485.65 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz: 98.61 g; Węglowodany ogółem: 280.13 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.77 g; Sód: 3694.86 mg; Potas: 59.91 mg; Fosfor: 28.28 mg; Sacharoza: 31.29 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Szynka rodzinna z kurczątkami 50 g , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2410.46 kcal; Białko ogółem: 135.65 g; Tłuszcz: 90.60 g; Węglowodany ogółem: 269.09 g; Błonnik pokarmowy: 26.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.28 g; Sód: 2601.74 mg; Potas: 67.35 mg; Fosfor: 27.03 mg; Sacharoza: 24.91 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g , Szynka rodzinna z kurczątkami 50 g , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2472.92 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Sód: 2465.13 mg; Potas: 114.80 mg; Fosfor: 26.85 mg; Sacharoza: 29.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszennożytny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt., Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszennożytny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2472.92 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Sód: 2465.13 mg; Potas: 114.80 mg; Fosfor: 26.85 mg; Sacharoza: 29.12 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Ziemniaki 150 g, Surówka z marchewki i selera 100 g (SEL), Brokuły 50 g, Woda mineralna 1 szt., Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Pomidor 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2284.10 kcal; Białko ogółem: 132.50 g; Tłuszcz: 95.27 g; Węglowodany ogółem: 228.06 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.89 g; Sód: 2415.29 mg; Potas: 98.71 mg; Fosfor: 22.97 mg; Sacharoza: 8.98 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1292.60 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 18.96 g; Węglowodany ogółem: 192.29 g; Błonnik pokarmowy: 11.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 8.97 g; Sód: 1204.00 mg; Potas: 14.61 mg; Fosfor: 19.36 mg; Sacharoza: 16.70 g;		
niedziela 2025-01-12		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszennożytny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek śmietankowy Hochland 60 g, Szynka rodzinna z kurcząt 50 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, SEL), Pałki kurczaka w sosie 3 szt. 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt., Podwieczorek: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Chleb pszennożytny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2472.92 kcal; Białko ogółem: 136.33 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 267.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.06 g; Sód: 2465.13 mg; Potas: 114.80 mg; Fosfor: 26.85 mg; Sacharoza: 29.12 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczerek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , T warożek z jogurtem i rzodkiewką 30 g (<i>MLE</i>), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 120 g (GLU pszen), Ryż brązowy 180 g , Sos pomidorowy 50 g (GLU pszen), Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2723.83 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz 118.81 g; Węglowodany ogółem: 297.74 g; Błonnik pokarmowy: 27.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.22 g; Sód: 3622.99 mg; Potas: 246.63 mg; Fosfor: 30.02 mg; Sacharoza: 10.62 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , T warożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>), Brokuły 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wieprzowy w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2529.48 kcal; Białko ogółem: 124.51 g; Tłuszcz 100.86 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g; Sód: 3137.22 mg; Potas: 140.22 mg; Fosfor: 32.58 mg; Sacharoza: 21.23 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , T warożek z koperkiem 30 g (<i>MLE</i>), Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wieprzowy w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Galarełka owocowa 175 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2515.53 kcal; Białko ogółem: 124.24 g; Tłuszcz 100.71 g; Węglowodany ogółem: 319.53 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.35 g; Sód: 2992.92 mg; Potas: 136.82 mg; Fosfor: 32.25 mg; Sacharoza: 19.33 g;		
poniedziałek 2025-01-13 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (<i>MLE</i>), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , T warożek z jogurtem i rzodkiewką 30 g (<i>MLE</i>), Papryka 60 g , Musztarda 15 g (<i>GOR</i>), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wieprzowy w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (GLU pszen), Ryż brązowy 150 g , Surówka z ogórka kiszzonego, jabłka i cebuli 100 g , Sałatka z buraczków 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczerek: Kisiel bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z łososia 100 g (RYB), Serek kanapkowy hagi 2 szt (<i>MLE</i>), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (<i>MLE</i>), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2939.60 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Tłuszcz 130.45 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.82 g; Sód: 3254.84 mg; Potas: 255.81 mg; Fosfor: 32.58 mg; Sacharoza: 38.31 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-13		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 175 g ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 100 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1172.73 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 10.68 g; Węglowodany ogółem: 170.56 g; Błonnik pokarmowy: 12.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 3.61 g; Sód: 1251.38 mg; Potas: 50.86 mg; Fosfor: 17.16 mg; Sacharoza: 7.01 g;		
poniedziałek 2025-01-13		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt , Twarożek z koperkiem 30 g (MLE), Brokuły 60 g , Ketchup 15 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Zrazik drob-wieprz w sosie pomidorowym 120/100g 220 g (GLU pszen), Ryż biały 180 g , Sałatka z buraczków i jabłek z olejem rzepakowym 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretką owocową 175 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta rybna z dorsza 100 g (RYB), Serek kanapkowy 3 szt (MLE), Sałata lodowa 50 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2613.08 kcal; Białko ogółem: 128.79 g; Tłuszcz: 107.50 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.65 g; Sód: 3377.38 mg; Potas: 140.22 mg; Fosfor: 32.68 mg; Sacharoza: 21.27 g;		
wtorek 2025-01-14		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Łazanki z kapustą i kiełbasą 350 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2764.59 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz: 83.48 g; Węglowodany ogółem: 405.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.03 g; Sód: 3952.28 mg; Potas: 139.03 mg; Fosfor: 40.68 mg; Sacharoza: 16.77 g;		
wtorek 2025-01-14		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Łazanki z kurczakiem i szpinakiem 350 g (GLU pszen), Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g (SEL), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2535.50 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 72.57 g; Węglowodany ogółem: 367.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Sód: 3105.67 mg; Potas: 148.91 mg; Fosfor: 37.03 mg; Sacharoza: 14.13 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-01-15		
Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 ml (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1482.60 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 40.46 g; Węglowodany ogółem: 186.91 g; Błonnik pokarmowy: 13.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.33 g; Sód: 1716.45 mg; Potas: 36.30 mg; Fosfor: 18.87 mg; Sacharoza: 44.42 g;		
środa 2025-01-15		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pieczeń rzymska 80 g (GLU pszen, JAJ), Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Bitka schabowa w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2304.44 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 81.98 g; Węglowodany ogółem: 314.79 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.79 g; Sód: 2625.41 mg; Potas: 153.85 mg; Fosfor: 31.71 mg; Sacharoza: 62.55 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek śmietankowy Hochland 30 g , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Wątróbka drobiowa duszona z jabłkami w sosie własnym 180/50g 230 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2342.09 kcal; Białko ogółem: 107.00 g; Tłuszcz: 80.78 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g; Błonnik pokarmowy: 25.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.92 g; Sód: 2941.73 mg; Potas: 139.27 mg; Fosfor: 30.32 mg; Sacharoza: 25.51 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek śmietankowy Hochland 30 g , Sałata lodowa 50 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g ,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2279.54 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Sód: 2970.67 mg; Potas: 175.54 mg; Fosfor: 28.99 mg; Sacharoza: 27.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Pulpet drob-wiepr w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2322.34 kcal; Białko ogółem: 117.49 g; Tłuszcz: 83.93 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.15 g; Sód: 2973.07 mg; Potas: 175.54 mg; Fosfor: 29.01 mg; Sacharoza: 27.81 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Sałata lodowa 50 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Wątróbka drobiowa duszona z jabłkami w sosie własnym 180/50g 230 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 90 g, Buraczki na ciepło 60 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Schab ze szpizarni 30 g, Pomidor 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2260.72 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Tłuszcz: 89.63 g; Węglowodany ogółem: 262.57 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Sód: 3108.65 mg; Potas: 139.32 mg; Fosfor: 26.42 mg; Sacharoza: 18.23 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa dyniowa + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,
Wartości odżywcze: Energia : 1237.36 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz: 25.44 g; Węglowodany ogółem: 178.67 g; Błonnik pokarmowy: 13.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.64 g; Sód: 1072.99 mg; Potas: 38.00 mg; Fosfor: 17.95 mg; Sacharoza: 38.60 g;		
czwartek 2025-01-16		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Makaron na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Indyk w galarecie 80 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek śmietankowy Hochland 30 g, Sałata lodowa 50 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa dyniowa 350 g (SEL), Pulpet drob-wiepr w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Jogurt naturalny 100g 1 szt,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z mięsa drobiowego i pietruszki 80 g, Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2279.54 kcal; Białko ogółem: 117.35 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Sód: 2970.67 mg; Potas: 175.54 mg; Fosfor: 28.99 mg; Sacharoza: 27.81 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemiaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2549.65 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 89.32 g; Węglowodany ogółem: 330.23 g; Błonnik pokarmowy: 37.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.31 g; Sód: 2906.45 mg; Potas: 368.66 mg; Fosfor: 33.23 mg; Sacharoza: 32.30 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Ziemiaki 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.87 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.60 g; Sód: 3294.07 mg; Potas: 233.42 mg; Fosfor: 32.35 mg; Sacharoza: 32.49 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Ziemiaki 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2032.87 kcal; Białko ogółem: 102.69 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.60 g; Sód: 3294.07 mg; Potas: 233.42 mg; Fosfor: 32.35 mg; Sacharoza: 32.49 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemiaki 180 g , Pomidor ze szczypiorkiem i olejem 100 g , Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Rzodkiewka 35 g , Paszтет sojowy 30 g (SOJ, GOR),
Wartości odżywcze: Energia : 2473.37 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 86.79 g; Węglowodany ogółem: 304.82 g; Błonnik pokarmowy: 42.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.14 g; Sód: 3146.47 mg; Potas: 333.82 mg; Fosfor: 30.80 mg; Sacharoza: 11.82 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1340.67 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 42.47 g; Węglowodany ogółem: 163.17 g; Błonnik pokarmowy: 12.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.35 g; Sód: 1214.53 mg; Potas: 22.60 mg; Fosfor: 16.47 mg; Sacharoza: 17.88 g;		
piątek 2025-01-17		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta warzywna 80 g , Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Ziemniaki 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g , Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw 120 g (GLU jęczm), Szynkowa dębowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2046.57 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 59.15 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.32 g; Sód: 3420.07 mg; Potas: 233.42 mg; Fosfor: 31.80 mg; Sacharoza: 32.49 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Kielbasa krakowska 80 g , Serek śmietankowy Hochland 30 g , Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 2 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (GLU pszen), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (JAJ, GOR), Schab ze spiżarni 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3117.06 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 126.21 g; Węglowodany ogółem: 380.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.56 g; Sód: 3784.62 mg; Potas: 144.73 mg; Fosfor: 38.10 mg; Sacharoza: 27.57 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 2 szt ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spiżarni 30 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.32 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Sód: 2948.03 mg; Potas: 87.56 mg; Fosfor: 32.82 mg; Sacharoza: 26.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 2 szt ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spizarni 30 g , Brokuly 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.32 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Sód: 2948.03 mg; Potas: 87.56 mg; Fosfor: 32.82 mg; Sacharoza: 26.75 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Kielbasa krakowska 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Gołąbki w sosie pomidorowym 2szt/100ml 2 szt (GLU pszen), Surówka z marchewki i ogórka kiszzonego 100 g , Brokuly 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (JAJ, GOR), Schab ze spizarni 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 30 g , Pomidor 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2722.13 kcal; Białko ogółem: 115.36 g; Tłuszcz 125.66 g; Węglowodany ogółem: 296.13 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.45 g; Sód: 3511.22 mg; Potas: 194.07 mg; Fosfor: 29.66 mg; Sacharoza: 10.90 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze + masło 500 g (GLU pszen, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Owocowy jogurt pitny 200 g ,	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1034.71 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz: 17.16 g; Węglowodany ogółem: 134.65 g; Błonnik pokarmowy: 10.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 5.94 g; Sód: 1180.34 mg; Potas: 32.79 mg; Fosfor: 13.61 mg; Sacharoza: 2.78 g;		
sobota 2025-01-18		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Bułka maślana 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Dżem 2 szt ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Potrawka drobiowa 180 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab ze spizarni 30 g , Brokuly 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.32 kcal; Białko ogółem: 119.12 g; Tłuszcz: 91.34 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.11 g; Sód: 2948.03 mg; Potas: 87.56 mg; Fosfor: 32.82 mg; Sacharoza: 26.75 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynka konserwowa z indyka 80 g (SOJ, SEL), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mandarynka 100 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Kapusta zasmażana 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2414.04 kcal; Białko ogółem: 122.85 g; Tłuszcz: 94.84 g; Węglowodany ogółem: 274.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Sód: 3081.78 mg; Potas: 167.53 mg; Fosfor: 27.49 mg; Sacharoza: 17.58 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynka konserwowa z indyka 80 g (SOJ, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2060.52 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2460.05 mg; Potas: 131.82 mg; Fosfor: 25.74 mg; Sacharoza: 24.23 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szynka konserwowa z indyka 80 g (SOJ, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2060.52 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2460.05 mg; Potas: 131.82 mg; Fosfor: 25.74 mg; Sacharoza: 24.23 g;		
niedziela 2025-01-19		
Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Szynka konserwowa z indyka 80 g (SOJ, SEL), Pasta z fasoli czerwonej 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Mandarynka 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Kapusta zasmażana 100 g (GLU pszen), Marchew z groszkiem 70 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Orzechy włoskie 30 g (ORZ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Szynkowa dębowa 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Paszтет z indyka 30 g (GLU pszen), Rukola 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2396.40 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; Błonnik pokarmowy: 39.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.16 g; Sód: 3082.82 mg; Potas: 159.56 mg; Fosfor: 26.21 mg; Sacharoza: 18.50 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-01-19 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 100g 1 szt,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa grycikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
<p>Wartości odżywcze: Energia : 1354.15 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 160.87 g; Błonnik pokarmowy: 8.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.60 g; Sód: 1023.27 mg; Potas: 28.80 mg; Fosfor: 16.21 mg; Sacharoza: 35.65 g;</p>		
niedziela 2025-01-19 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 100g 1 szt, Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Szyńska konserwowa z indyka 80 g (SOJ, SEL), Pasta warzywna 50 g (SEL), Kalafior na parze 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 100 g,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Sałata lodowa z sosem winegret 80 g, Ziemniaki 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Twarożek z koperkiem 80 g (MLE), Szyńska dębowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2060.52 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 68.72 g; Węglowodany ogółem: 255.52 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.35 g; Sód: 2460.05 mg; Potas: 131.82 mg; Fosfor: 25.74 mg; Sacharoza: 24.23 g;</p>		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Musztarda 15 g (GOR), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Naleśniki z serem waniliowym 2 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 3123.22 kcal; Białko ogółem: 133.04 g; Tłuszcz: 116.74 g; Węglowodany ogółem: 391.63 g; Błonnik pokarmowy: 26.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.08 g; Sód: 2842.84 mg; Potas: 207.95 mg; Fosfor: 39.34 mg; Sacharoza: 45.44 g;</p>		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron z serem 200/150 g 350 g (GLU pszen, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
<p>Wartości odżywcze: Energia : 2688.79 kcal; Białko ogółem: 127.36 g; Tłuszcz: 83.75 g; Węglowodany ogółem: 396.76 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.92 g; Sód: 3091.80 mg; Potas: 120.09 mg; Fosfor: 39.83 mg; Sacharoza: 41.56 g;</p>		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron z serem 200/150 g 350 g (GLU pszen, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2674.84 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz 83.60 g; Węglowodany ogółem: 393.43 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.89 g; Sód: 2947.50 mg; Potas: 116.69 mg; Fosfor: 39.50 mg; Sacharoza: 39.66 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Musztarda 15 g (GOR), Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Jogurt naturalny pitny 200 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron razowy z serem 200/150g bez cukru 350 g (GLU pszen, MLE), Jabłko 1 szt, Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Kisiel bez cukru 200 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta z łososia 80 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Papryka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szyńka delikatesowa drobiowa 30 g, Ogórek kiszony 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2834.63 kcal; Białko ogółem: 133.71 g; Tłuszcz 108.21 g; Węglowodany ogółem: 324.02 g; Błonnik pokarmowy: 32.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.93 g; Sód: 3613.35 mg; Potas: 187.01 mg; Fosfor: 32.59 mg; Sacharoza: 34.74 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+ masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowy 1 szt,	Zupa pomidorowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1456.32 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz 40.91 g; Węglowodany ogółem: 171.85 g; Błonnik pokarmowy: 13.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.13 g; Sód: 1256.04 mg; Potas: 80.07 mg; Fosfor: 17.30 mg; Sacharoza: 7.15 g;		
poniedziałek 2025-01-20 Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 20 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 100g 3 szt, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rukola 20 g, Ketchup 15 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Makaron z serem 200/150 g 350 g (GLU pszen, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Galarełka owocowa 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Rama z omega3 20 g, Pasta rybna z dorsza 80 g (RYB), Ser żółty 30 g (MLE), Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2793.99 kcal; Białko ogółem: 133.06 g; Tłuszcz 93.15 g; Węglowodany ogółem: 396.04 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.76 g; Sód: 3583.80 mg; Potas: 120.09 mg; Fosfor: 39.74 mg; Sacharoza: 41.60 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,*