

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa ogórkowa z ryżem (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, ser biały (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2752.40 kcal; Białko ogółem: 154.98 g; Węglowodany ogółem: 248.46 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Tłuszcz: 131.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.80 g; Sól: 6.86 g;

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, ser biały (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; suma cukrów prostych: 86.67 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sól: 5.38 g;

wtorek 2025-04-01 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, ser biały (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2202.33 kcal; Białko ogółem: 139.80 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g; suma cukrów prostych: 86.67 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.24 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-04-01		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa ogórkowa z ryżem (1a,7,9,10) 350g, ziemniaki gotowane 150g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Kalafior gotowany 50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, ser biały (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml* ;
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2957.25 kcal; Białko ogółem: 149.65 g; Węglowodany ogółem: 250.30 g; suma cukrów prostych: 37.77 g; Tłuszcz: 151.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.36 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Sól: 6.42 g;

wtorek 2025-04-01		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ryż (1a,7,9,10) 350ml*, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, ser biały (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* ;
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.83 kcal; Białko ogółem: 145.35 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; suma cukrów prostych: 94.92 g; Tłuszcz: 71.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; Sól: 5.56 g;

wtorek 2025-04-01		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml* ;
II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1916.46 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 202.67 g; suma cukrów prostych: 59.25 g; Tłuszcz: 78.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.60 g; Błonnik pokarmowy: 17.18 g; Sól: 2.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa	
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Łazanki z kapustą i kielbasą (1a,3,6,9,10) 350g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z lososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Arbuż 150g,	Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.59 kcal; Białko ogółem: 123.38 g; Węglowodany ogółem: 304.54 g; suma cukrów prostych: 70.23 g; Tłuszcz: 99.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.55 g; Sól: 11.42 g;

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna	
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Makaron ze szpinakiem i kurczakiem (1a,3,9) 350g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.80 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 4.59 g;

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Makaron ze szpinakiem i kurczakiem (1a,3,9) 350g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2427.80 kcal; Białko ogółem: 115.35 g; Węglowodany ogółem: 343.51 g; suma cukrów prostych: 74.30 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 4.59 g;

środa 2025-04-02	Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
------------------	---	--

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Łazanki z kapustą i kielbasą (1a,3,6,9,10) 350g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Fasolka szparagowa gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2517.28 kcal; Białko ogółem: 118.55 g; Węglowodany ogółem: 305.34 g; suma cukrów prostych: 47.16 g; Tłuszcz: 95.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.98 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Sól: 11.42 g;

środa 2025-04-02		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z koperkiem (7) 50g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa ziemniaczana (1a,7,9,10) 350ml, Makaron ze szpinakiem i kurczakiem (1a,3,9) 350g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.90 kcal; Białko ogółem: 126.57 g; Węglowodany ogółem: 359.02 g; suma cukrów prostych: 89.81 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; Błonnik pokarmowy: 24.05 g; Sól: 5.09 g;

środa 2025-04-02		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Płatki owsiane na wywarze+ masło+ mięso (1a,7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1367.00 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Węglowodany ogółem: 134.94 g; suma cukrów prostych: 43.79 g; Tłuszcz: 48.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37 g; Błonnik pokarmowy: 13.88 g; Sól: 3.91 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml , Dżem brzoskwiniowy 1 szt ,	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.04 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Węglowodany ogółem: 337.59 g; suma cukrów prostych: 101.85 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.04 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g; Sól: 3.88 g;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml , Dżem brzoskwiniowy 1 szt ,	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; suma cukrów prostych: 86.47 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sól: 4.02 g;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze spiżarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml , Dżem brzoskwiniowy 1 szt ,	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2143.58 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; suma cukrów prostych: 86.47 g; Tłuszcz: 67.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sól: 4.02 g;

czwartek 2025-04-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze szpizarni 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa peyzanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 150g , Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2544.29 kcal; Białko ogółem: 99.49 g; Węglowodany ogółem: 361.10 g; suma cukrów prostych: 79.97 g; Tłuszcz: 81.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; Błonnik pokarmowy: 43.50 g; Sól: 3.28 g;

czwartek 2025-04-03		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Schab ze szpizarni 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml , Dżem brzoskwiniowy 1 szt ,	Zupa peyzanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: sok wieloowocowy 200 ml*,	Podwieczorek: Galaretką 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2380.58 kcal; Białko ogółem: 125.53 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; suma cukrów prostych: 105.82 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sól: 4.17 g;

czwartek 2025-04-03		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa peyzanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,	Podwieczorek: Galaretką 175g ,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1610.09 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 183.81 g; suma cukrów prostych: 56.30 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.92 g; Błonnik pokarmowy: 14.03 g; Sól: 2.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

piątek 2025-04-04

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, miód 1 szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rzodkiew 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa z pestkami dyni (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.45 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g; suma cukrów prostych: 87.97 g; Tłuszcz: 107.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.47 g; Sól: 8.14 g;

piątek 2025-04-04

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, sos koperkowy (1a,7,10) 100ml,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.14 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; suma cukrów prostych: 97.29 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sól: 6.78 g;

piątek 2025-04-04

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, sos koperkowy (1a,7,10) 100ml,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2150.14 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Węglowodany ogółem: 307.71 g; suma cukrów prostych: 97.29 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sól: 6.78 g;

piątek 2025-04-04

Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa dyniowa z pestkami dyni (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Cukinia gotowana 50 g, sos koperkowy (1a,7,10) 100ml, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 100g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет drobiowy zapiekany (1a,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.00 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Węglowodany ogółem: 263.00 g; suma cukrów prostych: 45.74 g; Tłuszcz: 102.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.21 g; Błonnik pokarmowy: 40.73 g; Sól: 6.96 g;

piątek 2025-04-04		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, miód 1 szt., Bułka kajzerka + chleb pszeniczny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, sos koperkowy (1a,7,10) 100ml,	Chleb pszeniczny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2240.14 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Węglowodany ogółem: 317.01 g; suma cukrów prostych: 103.59 g; Tłuszcz: 63.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.12 g; Sól: 7.02 g;

piątek 2025-04-04		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Podwieczorek: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.39 kcal; Białko ogółem: 108.10 g; Węglowodany ogółem: 232.41 g; suma cukrów prostych: 41.14 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.30 g; Sól: 1.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajko gotowane (3) L - 1 szt. , Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa fasolowa (1,9) 350ml*, Naleśniki z serem (1a,3,7) 350g - 3szt., Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Arbuż 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3399.29 kcal; Białko ogółem: 161.49 g; Węglowodany ogółem: 420.55 g; suma cukrów prostych: 104.81 g; Tłuszcz: 125.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sól: 6.70 g;

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 200 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kalafiorowa (1a,7,9,10) 350ml, Naleśniki z serem (1a,3,7) 350g - 3szt., Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3429.66 kcal; Białko ogółem: 165.46 g; Węglowodany ogółem: 441.67 g; suma cukrów prostych: 128.65 g; Tłuszcz: 116.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 6.22 g;

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 200 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kalafiorowa (1a,7,9,10) 350ml, Naleśniki z serem (1a,3,7) 350g - 3szt., Jogurt owocowy (7) 150g, WODA 500ML, Jabłko pieczone 1 szt,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3429.66 kcal; Białko ogółem: 165.46 g; Węglowodany ogółem: 441.67 g; suma cukrów prostych: 128.65 g; Tłuszcz: 116.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.74 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 6.22 g;

sobota 2025-04-05 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 200 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajko gotowane (3) L - 1 szt. , Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa fasolowa (1,9) 350ml*, Makaron razowy z serem (1a,3,7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, jabłko 1szt., WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: kiwi 1 szt. ,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym b/cukru (7) 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2977.66 kcal; Białko ogółem: 135.66 g; Węglowodany ogółem: 350.41 g; suma cukrów prostych: 74.50 g; Tłuszcz: 115.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.34 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Sól: 6.57 g;

sobota 2025-04-05		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Maślanka (7) 200 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kalafiorowa (1a,7,9,10) 350ml, Naleśniki z serem (1a,3,7) 350g - 3szt., WODA 500ML, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3504.66 kcal; Białko ogółem: 170.56 g; Węglowodany ogółem: 448.72 g; suma cukrów prostych: 134.80 g; Tłuszcz: 119.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.53 g; Błonnik pokarmowy: 21.53 g; Sól: 6.36 g;

sobota 2025-04-05		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ryżowa z włośzczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kefir (7) 200g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1888.70 kcal; Białko ogółem: 106.88 g; Węglowodany ogółem: 194.94 g; suma cukrów prostych: 55.45 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.46 g; Błonnik pokarmowy: 13.92 g; Sól: 2.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

niedziela 2025-04-06

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

Zacierka na mleku (1,3,7) 350ml*, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 50g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiew 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2421.21 kcal; Białko ogółem: 121.62 g; Węglowodany ogółem: 317.16 g; suma cukrów prostych: 80.83 g; Tłuszcz: 78.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sól: 7.77 g;

niedziela 2025-04-06

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

Zacierka na mleku (1,3,7) 350ml*, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sól: 5.91 g;

niedziela 2025-04-06

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

Zacierka na mleku (1,3,7) 350ml*, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.84 kcal; Białko ogółem: 123.56 g; Węglowodany ogółem: 287.45 g; suma cukrów prostych: 75.47 g; Tłuszcz: 50.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sól: 5.91 g;

niedziela 2025-04-06

Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 50g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, brokuł gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.54 kcal; Białko ogółem: 126.34 g; Węglowodany ogółem: 264.57 g; suma cukrów prostych: 34.99 g; Tłuszcz: 86.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.17 g; Błonnik pokarmowy: 32.97 g; Sól: 6.29 g;

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Zacierka na mleku (1,3,7) 350ml*, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2310.84 kcal; Białko ogółem: 148.76 g; Węglowodany ogółem: 307.40 g; suma cukrów prostych: 94.82 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.72 g; Błonnik pokarmowy: 19.96 g; Sól: 6.06 g;

niedziela 2025-04-06		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2001.70 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Węglowodany ogółem: 194.07 g; suma cukrów prostych: 52.63 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy: 15.18 g; Sól: 2.53 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Maślanka (7) 330ml, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza pęczak (1c) 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Mizeria (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2564.65 kcal; Białko ogółem: 127.16 g; Węglowodany ogółem: 314.98 g; suma cukrów prostych: 86.90 g; Tłuszcz: 95.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.49 g; Sól: 5.35 g;

poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.09 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; suma cukrów prostych: 113.32 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 4.39 g;

poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze spiżarni 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2211.09 kcal; Białko ogółem: 118.96 g; Węglowodany ogółem: 315.54 g; suma cukrów prostych: 113.32 g; Tłuszcz: 57.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.53 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 4.39 g;

poniedziałek 2025-04-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 330ml, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Schab ze szpizarni 80g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza pęczak (1c) 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Mizeria (7) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szyńka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2524.68 kcal; Białko ogółem: 135.02 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; suma cukrów prostych: 60.61 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.03 g; Błonnik pokarmowy: 39.85 g; Sól: 4.88 g;

poniedziałek 2025-04-07		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schab ze szpizarni 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2301.09 kcal; Białko ogółem: 125.41 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g; suma cukrów prostych: 119.62 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; Sól: 4.63 g;

poniedziałek 2025-04-07		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Maślanka (7) 330ml,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1767.29 kcal; Białko ogółem: 100.28 g; Węglowodany ogółem: 178.67 g; suma cukrów prostych: 75.30 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.76 g; Błonnik pokarmowy: 14.36 g; Sól: 2.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka smażona z cebulką (1a) 150/30g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: Arbus 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2624.28 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; suma cukrów prostych: 92.39 g; Tłuszcz: 98.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g; Sól: 6.67 g;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.08 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Sól: 4.86 g;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2372.08 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 327.49 g; suma cukrów prostych: 83.36 g; Tłuszcz: 76.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.91 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Sól: 4.86 g;

wtorek 2025-04-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Sałatka lodowa z sosem winegret 50g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2446.35 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 295.29 g; suma cukrów prostych: 57.36 g; Tłuszcz: 103.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Sól: 6.40 g;

wtorek 2025-04-08		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Kalafior gotowany 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka drobiowa duszona w sosie(1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.58 kcal; Białko ogółem: 112.58 g; Węglowodany ogółem: 339.79 g; suma cukrów prostych: 91.61 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.23 g; Błonnik pokarmowy: 26.14 g; Sól: 5.04 g;

wtorek 2025-04-08		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: sok wieloowocowy 200 ml*,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1608.48 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Węglowodany ogółem: 164.77 g; suma cukrów prostych: 52.86 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Błonnik pokarmowy: 15.72 g; Sól: 2.18 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

środa 2025-04-09

Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Rolada z pieczarkami i serem w sosie pieczeniowym (7,9,10) 130g/50ml , Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ; ;	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2520.84 kcal; Białko ogółem: 130.73 g; Węglowodany ogółem: 295.11 g; suma cukrów prostych: 97.57 g; Tłuszcz: 95.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.98 g; Sól: 5.91 g;

środa 2025-04-09

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ; ;	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schab ze szpizarni 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.35 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; suma cukrów prostych: 95.90 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sól: 4.64 g;

środa 2025-04-09

Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ; ;	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ; ;	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schab ze szpizarni 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* ; ;
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.35 kcal; Białko ogółem: 141.17 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; suma cukrów prostych: 95.90 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sól: 4.64 g;

środa 2025-04-09

Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Jadłospisy dla oddziałów

Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Cukinia gotowana 50 g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schab ze szpizarni 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2666.06 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Węglowodany ogółem: 287.68 g; suma cukrów prostych: 51.55 g; Tłuszcz: 114.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; Sól: 5.11 g;

środa 2025-04-09	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schab ze szpizarni 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Galaretki 175g ,	Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2667.35 kcal; Białko ogółem: 148.04 g; Węglowodany ogółem: 328.66 g; suma cukrów prostych: 116.38 g; Tłuszcz: 88.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.29 g; Sól: 4.87 g;

środa 2025-04-09	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso (1a,3,9) 500ml , Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretki 175g ,	Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1915.55 kcal; Białko ogółem: 119.63 g; Węglowodany ogółem: 199.98 g; suma cukrów prostych: 83.77 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68 g; Błonnik pokarmowy: 9.27 g; Sól: 3.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
---------------------------	-----------------------	--------------------------

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa
----------------------------	--

Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 5g, szynka gotowana 30g, Rzodkiew 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (10) 150g*, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Ser żółty (7) 70g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2468.74 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g; suma cukrów prostych: 49.56 g; Tłuszcz: 102.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.22 g; Błonnik pokarmowy: 29.62 g; Sól: 8.76 g;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna
----------------------------	--

Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.52 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; suma cukrów prostych: 75.93 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 6.79 g;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
----------------------------	---

Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.52 kcal; Białko ogółem: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 331.11 g; suma cukrów prostych: 75.93 g; Tłuszcz: 71.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 6.79 g;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
----------------------------	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 5g, szynka gotowana 30g, Rzodkiew 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (10) 100g*, Marchew oprószana (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser żółty (7) 70g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasta z fasoli (9) 30g, pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2511.37 kcal; Białko ogółem: 119.87 g; Węglowodany ogółem: 272.60 g; suma cukrów prostych: 25.32 g; Tłuszcz: 105.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.35 g; Błonnik pokarmowy: 41.77 g; Sól: 6.94 g;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2430.52 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Węglowodany ogółem: 340.41 g; suma cukrów prostych: 82.23 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.08 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 7.03 g;

czwartek 2025-04-10	Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, WODA 500ML,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1802.25 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Węglowodany ogółem: 159.44 g; suma cukrów prostych: 47.04 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.94 g; Błonnik pokarmowy: 14.40 g; Sól: 3.07 g;

Oznaczenia alergenów:

- 1** - Zboża zawierające gluten:
 - 1a** - gluten pszenica
 - 1b** - gluten żyto
 - 1c** - gluten jęczmień
 - 1d** - gluten owies
 - 1e** - gluten orkisz
 - 1f** - gluten kamut
- 2** - Skorupiaki i pochodne,
- 3** - Jaja i pochodne,
- 4** - Ryby i pochodne,
- 5** - Orzeszki ziemne i pochodne,
- 6** - Soja i pochodne,
- 7** - Mleko i pochodne,
- 8** - Orzechy:
 - 8a** - migdały (*Amygdalus communis* L.)
 - 8b** - orzechy laskowe (*Corylus avellana*)
 - 8c** - orzechy włoskie (*Juglans regia*)
 - 8d** - orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*)
 - 8e** - orzechy pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch)
 - 8f** - orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*)
 - 8g** - pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*)
 - 8h** - orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*)
- 9** - Seler i pochodne,
- 10** - Gorczyca i pochodne,
- 11** - Nasiona sezamu i pochodne,
- 12** - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- 13** - Łubin i pochodne,
- 14** - Mięczaki i pochodne,