

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-04-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 50g, Pomidorki koktajlowe 60 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2406.52 kcal; Białko ogółem: 99.74 g; Węglowodany ogółem: 329.85 g; suma cukrów prostych: 91.04 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.44 g;

piątek 2025-04-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.88 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; suma cukrów prostych: 88.34 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g; Sól: 4.96 g;

piątek 2025-04-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.88 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Węglowodany ogółem: 335.40 g; suma cukrów prostych: 88.34 g; Tłuszcz: 71.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.06 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g; Sól: 4.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 50g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z łososia (4,9) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. truskawkowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2602.94 kcal; Białko ogółem: 107.71 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g; suma cukrów prostych: 61.94 g; Tłuszcz: 99.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.14 g; Błonnik pokarmowy: 37.36 g; Sól: 5.26 g;

piątek 2025-04-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok pomarańczowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2552.88 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; suma cukrów prostych: 107.69 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.84 g; Sól: 5.11 g;

piątek 2025-04-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pejzanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1685.77 kcal; Białko ogółem: 123.46 g; Węglowodany ogółem: 182.70 g; suma cukrów prostych: 76.36 g; Tłuszcz: 54.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.32 g; Błonnik pokarmowy: 12.34 g; Sól: 1.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-04-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, Surówka z selera i jabłka (7,9)150g*, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.99 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; suma cukrów prostych: 87.76 g; Tłuszcz: 66.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.19 g; Błonnik pokarmowy: 39.57 g; Sól: 7.88 g;

sobota 2025-04-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sól: 6.35 g;

sobota 2025-04-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2474.18 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Węglowodany ogółem: 328.98 g; suma cukrów prostych: 68.04 g; Tłuszcz: 82.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sól: 6.35 g;

sobota 2025-04-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, szpinak gotowany (9) 50g, surówka z selera i jabłka (7,9)100g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Hummus naturalny (11) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2344.98 kcal; Białko ogółem: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 334.15 g; suma cukrów prostych: 62.93 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.32 g; Błonnik pokarmowy: 45.96 g; Sól: 7.09 g;

sobota 2025-04-12			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Platki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.28 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Węglowodany ogółem: 344.49 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; Błonnik pokarmowy: 23.20 g; Sól: 6.85 g;

sobota 2025-04-12			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	zupa krupnik+ziemniaki+mięso(1c,9,10) 500g, WODA 500ML,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 195 ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1690.46 kcal; Białko ogółem: 114.22 g; Węglowodany ogółem: 197.10 g; suma cukrów prostych: 61.13 g; Tłuszcz: 52.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sól: 3.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka colesław (3,7,9,10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2497.01 kcal; Białko ogółem: 127.83 g; Węglowodany ogółem: 235.25 g; suma cukrów prostych: 58.36 g; Tłuszcz: 118.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.82 g; Sól: 7.08 g;

niedziela 2025-04-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.53 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sól: 5.27 g;

niedziela 2025-04-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.53 kcal; Białko ogółem: 122.98 g; Węglowodany ogółem: 255.80 g; suma cukrów prostych: 66.66 g; Tłuszcz: 70.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sól: 5.27 g;

niedziela 2025-04-13Jadłospis 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, Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Cukinia gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, 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, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2629.67 kcal; Białko ogółem: 131.75 g; Węglowodany ogółem: 249.29 g; suma cukrów prostych: 38.33 g; Tłuszcz: 121.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.75 g; Błonnik pokarmowy: 33.63 g; Sól: 6.60 g;

niedziela 2025-04-13			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka gotowana 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml			Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,			Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.53 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; suma cukrów prostych: 72.81 g; Tłuszcz: 73.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34 g; Błonnik pokarmowy: 19.82 g; Sól: 5.41 g;

niedziela 2025-04-13			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*			Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,		Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,			Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1582.04 kcal; Białko ogółem: 96.95 g; Węglowodany ogółem: 152.47 g; suma cukrów prostych: 55.27 g; Tłuszcz: 68.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; Błonnik pokarmowy: 14.13 g; Sól: 2.46 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza gryczana 180g, Gulasz wieprzowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	Podwieczorek: Arbuz 150g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2923.41 kcal; Białko ogółem: 125.71 g; Węglowodany ogółem: 365.28 g; suma cukrów prostych: 91.97 g; Tłuszcz: 112.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.19 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 6.52 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2800.96 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; suma cukrów prostych: 99.90 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sól: 7.29 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2800.96 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Węglowodany ogółem: 379.47 g; suma cukrów prostych: 99.90 g; Tłuszcz: 94.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.07 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sól: 7.29 g;		
poniedziałek 2025-04-14		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza gryczana 150g, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Gulasz wieprzowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Cukinia gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 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, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.54 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Węglowodany ogółem: 288.19 g; suma cukrów prostych: 46.47 g; Tłuszcz: 112.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.43 g; Sól: 6.90 g;

poniedziałek 2025-04-14			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2923.06 kcal; Białko ogółem: 130.71 g; Węglowodany ogółem: 394.98 g; suma cukrów prostych: 115.41 g; Tłuszcz: 96.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 24.80 g; Sól: 7.79 g;

poniedziałek 2025-04-14			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1601.73 kcal; Białko ogółem: 110.55 g; Węglowodany ogółem: 167.90 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Tłuszcz: 55.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.63 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; Sól: 3.07 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-04-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (10) 150g*, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2681.90 kcal; Białko ogółem: 133.47 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; suma cukrów prostych: 93.32 g; Tłuszcz: 98.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.32 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Sól: 7.32 g;

wtorek 2025-04-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	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: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.92 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 90.61 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sól: 4.58 g;

wtorek 2025-04-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	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: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2210.92 kcal; Białko ogółem: 130.64 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 90.61 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.66 g; Sól: 4.58 g;

wtorek 2025-04-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z ogórka kiszzonego i cebuli (10) 100g*, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2673.50 kcal; Białko ogółem: 133.40 g; Węglowodany ogółem: 293.60 g; suma cukrów prostych: 44.46 g; Tłuszcz: 108.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 40.62 g; Sól: 7.04 g;

wtorek 2025-04-15		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	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: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2302.42 kcal; Białko ogółem: 136.19 g; Węglowodany ogółem: 294.50 g; suma cukrów prostych: 98.86 g; Tłuszcz: 69.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.08 g; Błonnik pokarmowy: 23.11 g; Sól: 4.76 g;

wtorek 2025-04-15		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa z ziemniakami+ mięso (1a,7) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1928.39 kcal; Białko ogółem: 127.74 g; Węglowodany ogółem: 197.57 g; suma cukrów prostych: 62.99 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 17.24 g; Sól: 3.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z dorsza (4,9) 100g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jablko 1szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2433.94 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Węglowodany ogółem: 283.81 g; suma cukrów prostych: 61.72 g; Tłuszcz: 104.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Sól: 4.39 g;

środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sól: 4.82 g;

środa 2025-04-16		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.09 kcal; Białko ogółem: 101.23 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; suma cukrów prostych: 71.45 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sól: 4.82 g;

środa 2025-04-16		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
------------------	--	---

Jadłospisy dla oddziałów

Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z dorsza (4,9) 100g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Marchew oprószana (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2388.95 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Węglowodany ogółem: 267.38 g; suma cukrów prostych: 32.51 g; Tłuszcz: 106.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.36 g; Sól: 3.78 g;

środa 2025-04-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenney (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z dorsza (4,9) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenney (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.19 kcal; Białko ogółem: 112.45 g; Węglowodany ogółem: 307.97 g; suma cukrów prostych: 86.96 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g; Sól: 5.32 g;

środa 2025-04-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Sok owocowy 200ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1556.29 kcal; Białko ogółem: 100.61 g; Węglowodany ogółem: 171.09 g; suma cukrów prostych: 55.89 g; Tłuszcz: 54.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.12 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; Sól: 4.30 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
czwartek 2025-04-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt brzoskwinowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, szynka gotowana 30g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z jogurtem nat. 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2386.09 kcal; Białko ogółem: 113.78 g; Węglowodany ogółem: 310.93 g; suma cukrów prostych: 70.31 g; Tłuszcz: 82.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18 g; Błonnik pokarmowy: 29.39 g; Sól: 5.86 g;

czwartek 2025-04-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt brzoskwinowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ser biały (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.94 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; suma cukrów prostych: 87.62 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sól: 5.19 g;

czwartek 2025-04-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt brzoskwinowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ser biały (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2088.94 kcal; Białko ogółem: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 306.22 g; suma cukrów prostych: 87.62 g; Tłuszcz: 54.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.43 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sól: 5.19 g;

czwartek 2025-04-17Jadłospis 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, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, szynka gotowana 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą z jogurtem nat. 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2376.45 kcal; Białko ogółem: 121.08 g; Węglowodany ogółem: 291.92 g; suma cukrów prostych: 47.26 g; Tłuszcz: 82.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.65 g; Błonnik pokarmowy: 36.30 g; Sól: 4.82 g;

czwartek 2025-04-17			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Jogurt brzoskwiniowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1,3,6,7,9,10) 80g, ser biały (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2325.94 kcal; Białko ogółem: 128.76 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; suma cukrów prostych: 106.97 g; Tłuszcz: 60.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 g; Sól: 5.34 g;

czwartek 2025-04-17			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jogurt brzoskwiniowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.15 kcal; Białko ogółem: 127.25 g; Węglowodany ogółem: 234.53 g; suma cukrów prostych: 76.95 g; Tłuszcz: 85.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.34 g; Błonnik pokarmowy: 16.15 g; Sól: 1.75 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-04-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (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', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2360.94 kcal; Białko ogółem: 105.87 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g; suma cukrów prostych: 73.83 g; Tłuszcz: 82.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 28.22 g; Sól: 6.06 g;

piątek 2025-04-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.98 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; suma cukrów prostych: 74.72 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sól: 4.06 g;

piątek 2025-04-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.98 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 288.02 g; suma cukrów prostych: 74.72 g; Tłuszcz: 56.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sól: 4.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-04-18			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, szpinak gotowany (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska 30g, Cukinia na parze 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.70 kcal; Białko ogółem: 112.22 g; Węglowodany ogółem: 260.31 g; suma cukrów prostych: 54.27 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78 g; Błonnik pokarmowy: 33.40 g; Sól: 5.77 g;

piątek 2025-04-18			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2146.98 kcal; Białko ogółem: 114.95 g; Węglowodany ogółem: 297.32 g; suma cukrów prostych: 81.02 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56 g; Błonnik pokarmowy: 20.45 g; Sól: 4.30 g;

piątek 2025-04-18			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1991.85 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Węglowodany ogółem: 212.70 g; suma cukrów prostych: 65.46 g; Tłuszcz: 84.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31 g; Błonnik pokarmowy: 17.72 g; Sól: 2.19 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet mielony smażony (1a,3,9) 110g, Mizeria (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynka gotowana 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2322.85 kcal; Białko ogółem: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 271.38 g; suma cukrów prostych: 70.08 g; Tłuszcz: 99.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44 g; Błonnik pokarmowy: 23.35 g; Sól: 6.03 g;

sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia gotowana 150g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sałata lodowa z sosem winegret 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, szynka gotowana 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.87 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 5.18 g;

sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia gotowana 150g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sałata lodowa z sosem winegret 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, szynka gotowana 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.87 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; suma cukrów prostych: 74.08 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 5.18 g;

sobota 2025-04-19		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Mizeria (7) 100g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynka gotowana 30g, Rzodkiewka 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, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2496.99 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 291.87 g; suma cukrów prostych: 50.67 g; Tłuszcz: 109.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.32 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g; Sól: 5.63 g;

sobota 2025-04-19		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia gotowana 150g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy gotowany (1a,3) 100g, Sałata lodowa z sosem winegret 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, szynka gotowana 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2317.87 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 306.83 g; suma cukrów prostych: 95.88 g; Tłuszcz: 84.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; Sól: 5.18 g;

sobota 2025-04-19		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna	
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2034.13 kcal; Białko ogółem: 109.30 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; suma cukrów prostych: 73.18 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.95 g; Sól: 2.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Babka piaskowa (1a,3,7) 150g, Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Kielbasa biała (1a,10,11) 100g, chrzan tarty (12) 15g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami (1a,7,9,10) 350g, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Szynka pieczona w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, ćwikła 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3165.09 kcal; Białko ogółem: 133.19 g; Węglowodany ogółem: 425.61 g; suma cukrów prostych: 134.22 g; Tłuszcz: 110.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.51 g; Sól: 9.56 g;

niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Babka piaskowa (1a,3,7) 150g, Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz biały z białkiem jaja, ziemniakami (1a,7,9,10) 350g , Kluski śląskie (1a,3) 180g, Szynka gotowana w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 50g*, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3045.77 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Węglowodany ogółem: 430.76 g; suma cukrów prostych: 142.49 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sól: 8.51 g;

niedziela 2025-04-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Babka piaskowa (1a,3,7) 150g, Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz biały z białkiem jaja, ziemniakami (1a,7,9,10) 350g , Kluski śląskie (1a,3) 180g, Szynka gotowana w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 50g*, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3045.77 kcal; Białko ogółem: 145.64 g; Węglowodany ogółem: 430.76 g; suma cukrów prostych: 142.49 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sól: 8.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-04-20			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Babka piaskowa (1a,3,7) 150g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Kielbasa biała (1a,10,11) 100g, chrzan tarty (12) 15g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami (1a,7,9,10) 350g, Kluski śląskie (1a,3) 150g , Szyunka pieczona w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 75g, Fasolka szparagowa gotowana 75g*, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3077.59 kcal; Białko ogółem: 131.91 g; Węglowodany ogółem: 392.93 g; suma cukrów prostych: 80.23 g; Tłuszcz: 111.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.81 g; Błonnik pokarmowy: 40.22 g; Sól: 7.45 g;

niedziela 2025-04-20			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Babka piaskowa (1a,3,7) 150g, Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szyunka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Barszcz biały z białkiem jaja, ziemniakami (1a,7,9,10) 350g , Kluski śląskie (1a,3) 180g, Szyunka gotowana w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 50g*, Marchew mini gotowana 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3167.87 kcal; Białko ogółem: 156.86 g; Węglowodany ogółem: 446.27 g; suma cukrów prostych: 158.00 g; Tłuszcz: 90.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.29 g; Sól: 9.00 g;

niedziela 2025-04-20			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Mus antybaton: banan, jabłko, fasola, orzechy, kakao (8a,8b) 100g,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1951.34 kcal; Białko ogółem: 122.80 g; Węglowodany ogółem: 192.07 g; suma cukrów prostych: 70.12 g; Tłuszcz: 80.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 18.64 g; Sól: 1.97 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,