

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Szczypiorek 5g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (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 z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.46 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Węglowodany ogółem: 243.81 g; suma cukrów prostych: 49.82 g; Tłuszcz: 109.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.99 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Sól: 6.40 g;

czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwiowy 1 szt , Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (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, brokuł 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, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.19 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; suma cukrów prostych: 81.49 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 4.51 g;

czwartek 2025-05-01		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwiowy 1 szt , Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (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, brokuł 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, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2239.19 kcal; Białko ogółem: 115.50 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; suma cukrów prostych: 81.49 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 4.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-05-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Szczypiorek 5g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, Herbata czarna b/c 250ml	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, ogórek 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2698.52 kcal; Białko ogółem: 132.59 g; Węglowodany ogółem: 252.25 g; suma cukrów prostych: 38.12 g; Tłuszcz: 128.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 55.19 g; Błonnik pokarmowy: 33.05 g; Sól: 6.03 g;

czwartek 2025-05-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwinowy 1 szt , Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (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, brokuł 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, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.19 kcal; Białko ogółem: 140.70 g; Węglowodany ogółem: 305.65 g; suma cukrów prostych: 100.84 g; Tłuszcz: 82.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.79 g; Sól: 4.66 g;

czwartek 2025-05-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	zupa krupnik+ziemniaki+mięso(1c,9,10) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1743.89 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Węglowodany ogółem: 197.56 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Tłuszcz: 53.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Sól: 2.41 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-05-02Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, 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, Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza i twarogu (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2716.97 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; suma cukrów prostych: 97.81 g; Tłuszcz: 107.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.91 g; Sól: 5.81 g;

piątek 2025-05-02Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa z włoszczyzną (1a,9,10) 400ml*, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza i twarogu (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2506.98 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; suma cukrów prostych: 101.50 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sól: 5.38 g;

piątek 2025-05-02Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa z włoszczyzną (1a,9,10) 400ml*, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza i twarogu (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2506.98 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; suma cukrów prostych: 101.50 g; Tłuszcz: 84.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sól: 5.38 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-05-02			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Zapiekanka z ryżu brązowego z warzywami po chińsku i mozzarellą (1a,3,7,9,10) 350g, Surówka z marchwi z olejem 100g, jabłko 1szt., WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza i twarogu (4,7) 100g, Szyнка rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 25g, pomidor 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2810.47 kcal; Białko ogółem: 112.11 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; suma cukrów prostych: 45.57 g; Tłuszcz: 120.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.34 g; Błonnik pokarmowy: 47.93 g; Sól: 6.59 g;

piątek 2025-05-02			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa z włoszczyzną (1a,9,10) 400ml*, Ryż zapiekany z jabłkami (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z marchwi z olejem rzep.150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza i twarogu (4,7) 100g, Szyнка rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2629.08 kcal; Białko ogółem: 109.66 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; suma cukrów prostych: 117.01 g; Tłuszcz: 86.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.52 g; Błonnik pokarmowy: 22.67 g; Sól: 5.87 g;

piątek 2025-05-02			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 owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1824.99 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Węglowodany ogółem: 209.75 g; suma cukrów prostych: 69.40 g; Tłuszcz: 66.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.61 g; Błonnik pokarmowy: 15.28 g; Sól: 2.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska (1a,3,9,10) 100g, Sos chrzanowy (1a,7,12) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2520.35 kcal; Białko ogółem: 119.45 g; Węglowodany ogółem: 327.23 g; suma cukrów prostych: 104.21 g; Tłuszcz: 88.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.48 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Sól: 4.43 g;		
sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska (1a,3,9,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wielowocowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.48 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; suma cukrów prostych: 94.49 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sól: 4.30 g;		
sobota 2025-05-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska (1a,3,9,10) 100g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Kompot z jabłkami 250ml , Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wielowocowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.48 kcal; Białko ogółem: 121.52 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; suma cukrów prostych: 94.49 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.25 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sól: 4.30 g;		
sobota 2025-05-03		
Jadłospis 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, Twarożek ze szczypiorkiem (7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Kasza jęczmienna gotowana (1c) 150g, Pieczeń rzymska (1a,3,9,10) 100g, Sos chrzanowy (1a,7,12) 50ml, Cukinia gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.35 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; suma cukrów prostych: 58.57 g; Tłuszcz: 95.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.34 g; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; Sól: 4.28 g;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem i koperkiem (7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Pieczeń rzymska (1a,3,9,10) 100g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wielowocowy 200ml,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.48 kcal; Białko ogółem: 126.62 g; Węglowodany ogółem: 307.91 g; suma cukrów prostych: 100.64 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.03 g; Błonnik pokarmowy: 23.89 g; Sól: 4.44 g;

sobota 2025-05-03 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2062.21 kcal; Białko ogółem: 122.66 g; Węglowodany ogółem: 224.23 g; suma cukrów prostych: 69.19 g; Tłuszcz: 78.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.28 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sól: 2.15 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-04Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jablko 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2510.16 kcal; Białko ogółem: 113.82 g; Węglowodany ogółem: 304.38 g; suma cukrów prostych: 79.03 g; Tłuszcz: 97.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.81 g; Błonnik pokarmowy: 25.07 g; Sól: 5.69 g;

niedziela 2025-05-04Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Węglowodany ogółem: 272.05 g; suma cukrów prostych: 75.07 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; Sól: 3.78 g;

niedziela 2025-05-04Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.06 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Węglowodany ogółem: 272.05 g; suma cukrów prostych: 75.07 g; Tłuszcz: 74.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.33 g; Błonnik pokarmowy: 19.86 g; Sól: 3.78 g;

niedziela 2025-05-04Jadłospis 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, Kielbasa krakowska 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem (1a,3,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty pekińskiej 100g, szpinak gotowany (9)	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 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 drobiowy zapiekany (1a,3,6,7,9,10) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2340.50 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Węglowodany ogółem: 263.21 g; suma cukrów prostych: 40.47 g; Tłuszcz: 95.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.99 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Sól: 4.51 g;

niedziela 2025-05-04			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z makaronem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.56 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Węglowodany ogółem: 284.35 g; suma cukrów prostych: 83.32 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.65 g; Błonnik pokarmowy: 20.31 g; Sól: 3.96 g;

niedziela 2025-05-04			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1636.59 kcal; Białko ogółem: 105.19 g; Węglowodany ogółem: 171.21 g; suma cukrów prostych: 60.18 g; Tłuszcz: 60.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12 g; Błonnik pokarmowy: 15.93 g; Sól: 2.25 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Maślanka (7) 330ml, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.47 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Węglowodany ogółem: 323.44 g; suma cukrów prostych: 84.98 g; Tłuszcz: 78.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 6.40 g;

poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.38 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; suma cukrów prostych: 85.18 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 4.52 g;

poniedziałek 2025-05-05Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.38 kcal; Białko ogółem: 114.23 g; Węglowodany ogółem: 347.17 g; suma cukrów prostych: 85.18 g; Tłuszcz: 59.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 4.52 g;

poniedziałek 2025-05-05Jadłospis 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, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Cukinia na parze 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2632.14 kcal; Białko ogółem: 128.08 g; Węglowodany ogółem: 312.63 g; suma cukrów prostych: 59.84 g; Tłuszcz: 100.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.01 g; Błonnik pokarmowy: 47.81 g; Sól: 5.82 g;

poniedziałek 2025-05-05			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z kaszy jęczmiennej, kurczaka i warzyw (1c) 120g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.38 kcal; Białko ogółem: 139.43 g; Węglowodany ogółem: 367.12 g; suma cukrów prostych: 104.53 g; Tłuszcz: 66.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Sól: 4.67 g;

poniedziałek 2025-05-05			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1683.90 kcal; Białko ogółem: 110.82 g; Węglowodany ogółem: 150.33 g; suma cukrów prostych: 63.05 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 16.16 g; Sól: 3.44 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2025-05-06Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, miód 1 szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2295.76 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Węglowodany ogółem: 307.89 g; suma cukrów prostych: 84.78 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.94 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Sól: 7.19 g;

wtorek 2025-05-06Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.00 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; suma cukrów prostych: 96.77 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; Sól: 6.53 g;

wtorek 2025-05-06Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.00 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Węglowodany ogółem: 321.12 g; suma cukrów prostych: 96.77 g; Tłuszcz: 81.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.79 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; Sól: 6.53 g;

wtorek 2025-05-06Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 100g, Fasolka szparagowa gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.16 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Węglowodany ogółem: 289.53 g; suma cukrów prostych: 39.43 g; Tłuszcz: 86.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sól: 6.88 g;

wtorek 2025-05-06			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem (4,7) 100g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2576.10 kcal; Białko ogółem: 129.09 g; Węglowodany ogółem: 336.63 g; suma cukrów prostych: 112.28 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.91 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; Sól: 7.03 g;

wtorek 2025-05-06			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, WODA 500ML,	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1489.83 kcal; Białko ogółem: 108.28 g; Węglowodany ogółem: 143.20 g; suma cukrów prostych: 54.62 g; Tłuszcz: 54.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.18 g; Błonnik pokarmowy: 12.43 g; Sól: 2.50 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, 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, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Stek wieprzowy smażony z cebulką (1a,10) 110/20g, Surówka colesław (3,7,9,10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2661.21 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; suma cukrów prostych: 109.54 g; Tłuszcz: 103.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 5.82 g;

środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops wieprzowy (1a,3,9,10) 100g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.08 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; suma cukrów prostych: 112.40 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sól: 6.47 g;

środa 2025-05-07		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, 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, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops wieprzowy (1a,3,9,10) 100g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2638.08 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Węglowodany ogółem: 377.91 g; suma cukrów prostych: 112.40 g; Tłuszcz: 85.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.98 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sól: 6.47 g;

środa 2025-05-07	
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	

Jadłospisy dla oddziałów

jogurt naturalny (7) 150 g, 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, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Klops wieprzowy (1a,3,9,10) 100g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Surówka colesław (3,7,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ciecierzycą, rukolą, sałatą i papryką czerwoną 120g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2618.87 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Węglowodany ogółem: 338.40 g; suma cukrów prostych: 79.85 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.46 g; Błonnik pokarmowy: 42.16 g; Sól: 5.80 g;

środa 2025-05-07 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, 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, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops wieprzowy (1a,3,9,10) 100g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe (1a,3,6) 100g, Dżem wiśniowy 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2875.08 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Węglowodany ogółem: 397.86 g; suma cukrów prostych: 131.75 g; Tłuszcz: 91.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.43 g; Sól: 6.62 g;

środa 2025-05-07 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jogurt owocowy (7) 150g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1784.35 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Węglowodany ogółem: 227.26 g; suma cukrów prostych: 86.19 g; Tłuszcz: 60.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; Sól: 1.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-08		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z ryżem (7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , II Śniadanie: Arbuz 150g,	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Rolada z pieczarkami i serem w sosie pieczeniowym (7,9,10) 130g/50ml , Surówka z marchwi i selera z rodzynkami (9) 150g, WODA 500ML, Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2816.63 kcal; Białko ogółem: 123.60 g; Węglowodany ogółem: 341.99 g; suma cukrów prostych: 63.46 g; Tłuszcz: 112.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.52 g; Sól: 5.95 g;		
czwartek 2025-05-08		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z ryżem (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew w plasterach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML, Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.43 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sól: 6.44 g;		
czwartek 2025-05-08		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z ryżem (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew w plasterach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML, Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2324.43 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; suma cukrów prostych: 66.20 g; Tłuszcz: 66.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.93 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sól: 6.44 g;		
czwartek 2025-05-08		
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 kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 150g , Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, brokuł gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2465.51 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Węglowodany ogółem: 282.20 g; suma cukrów prostych: 36.22 g; Tłuszcz: 103.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.49 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g; Sól: 5.55 g;

czwartek 2025-05-08			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zupa mleczna z ryżem (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany w sosie własnym (1a,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2399.43 kcal; Białko ogółem: 123.90 g; Węglowodany ogółem: 332.28 g; suma cukrów prostych: 72.35 g; Tłuszcz: 69.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.89 g; Sól: 6.58 g;

czwartek 2025-05-08			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pejszanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1385.46 kcal; Białko ogółem: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 129.50 g; suma cukrów prostych: 42.04 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.03 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g; Sól: 2.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-05-09Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,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, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty (1a,3,7) 30g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2330.70 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; suma cukrów prostych: 87.94 g; Tłuszcz: 82.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Sól: 5.15 g;

piątek 2025-05-09Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,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, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty (1a,3,7) 30g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.13 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; suma cukrów prostych: 82.76 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sól: 4.78 g;

piątek 2025-05-09Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,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, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty (1a,3,7) 30g*,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2019.13 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 276.46 g; suma cukrów prostych: 82.76 g; Tłuszcz: 63.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sól: 4.78 g;

piątek 2025-05-09Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 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, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynka konserwowa(1,3,6,7,9,10)30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2182.17 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g; suma cukrów prostych: 45.88 g; Tłuszcz: 81.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.97 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; Sól: 4.73 g;

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,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, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty (1a,3,7) 30g*,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2110.63 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Węglowodany ogółem: 288.76 g; suma cukrów prostych: 91.01 g; Tłuszcz: 65.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.89 g; Błonnik pokarmowy: 20.67 g; Sól: 4.96 g;

piątek 2025-05-09 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1854.15 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 181.74 g; suma cukrów prostych: 47.10 g; Tłuszcz: 77.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13 g; Błonnik pokarmowy: 12.63 g; Sól: 2.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
sobota 2025-05-10Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Surówka wielowarzywna (10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynka gotowana 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2581.83 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Węglowodany ogółem: 327.16 g; suma cukrów prostych: 89.65 g; Tłuszcz: 92.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.46 g; Błonnik pokarmowy: 33.22 g; Sól: 7.66 g;

sobota 2025-05-10Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Marchew oprószana (1a) 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, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.94 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; suma cukrów prostych: 83.92 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 4.61 g;

sobota 2025-05-10Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Marchew oprószana (1a) 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, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2308.94 kcal; Białko ogółem: 120.42 g; Węglowodany ogółem: 328.87 g; suma cukrów prostych: 83.92 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 4.61 g;

sobota 2025-05-10Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 150g, Surówka wielowarzywna (10) 100g, Marchew oprószana (1a)	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynka gotowana 30g, Rukola 20g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Twarożek (7) 30g*, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2559.19 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Węglowodany ogółem: 308.51 g; suma cukrów prostych: 50.85 g; Tłuszcz: 96.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.98 g; Błonnik pokarmowy: 41.87 g; Sól: 6.44 g;

sobota 2025-05-10			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany (9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Marchew oprószana (1a) 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, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2383.94 kcal; Białko ogółem: 125.52 g; Węglowodany ogółem: 335.92 g; suma cukrów prostych: 90.07 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g; Sól: 4.75 g;

sobota 2025-05-10			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, WODA 500ML,		Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,		Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1761.74 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Węglowodany ogółem: 183.35 g; suma cukrów prostych: 62.63 g; Tłuszcz: 65.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02 g; Błonnik pokarmowy: 11.67 g; Sól: 2.69 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,