

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Mizeria (3,7,9,10)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: jablko 1szt.,	Podwieczorek: Wafel ryżowy (11) 3szt. , Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2089.12 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; suma cukrów prostych: 69.49 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Sól: 9.00 g;

niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Wafel ryżowy (11) 3szt. , Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.82 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 7.90 g;

niedziela 2025-05-11		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Wafel ryżowy (11) 3szt. , Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2000.82 kcal; Białko ogółem: 104.93 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; suma cukrów prostych: 72.01 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 7.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-05-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mizeria (3,7,9,10)100g, Cukinia gotowana 50g, 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: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, Roszponka 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.00 kcal; Białko ogółem: 111.74 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g; suma cukrów prostych: 40.18 g; Tłuszcz: 76.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.17 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; Sól: 8.38 g;

niedziela 2025-05-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Wafel ryżowy (11) 3szt. , Dżem truskawkowy 25g - 2szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 111.38 g; Węglowodany ogółem: 288.18 g; suma cukrów prostych: 78.31 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.26 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 8.14 g;

niedziela 2025-05-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jogurt owocowy (7) 150g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: Mus z truskawką 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1497.84 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Węglowodany ogółem: 172.16 g; suma cukrów prostych: 48.22 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.38 g; Błonnik pokarmowy: 14.82 g; Sól: 1.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis 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, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z kapusty pekińskiej (1a,3,4,5,7,9,10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.90 kcal; Białko ogółem: 120.78 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g; suma cukrów prostych: 75.83 g; Tłuszcz: 99.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.95 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Sól: 7.56 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis 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, ser biały (7) 30g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.56 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Sól: 5.39 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
Jadłospis 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, ser biały (7) 30g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2462.56 kcal; Białko ogółem: 122.35 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g; suma cukrów prostych: 67.70 g; Tłuszcz: 88.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.37 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Sól: 5.39 g;		
poniedziałek 2025-05-12		
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, Ser żółty (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Surówka z kapusty pekińskiej (1a,3,4,5,7,9,10) 100g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2579.01 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Węglowodany ogółem: 286.44 g; suma cukrów prostych: 49.25 g; Tłuszcz: 99.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Sól: 7.33 g;

poniedziałek 2025-05-12			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, ser biały (7) 30g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,		Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2699.56 kcal; Białko ogółem: 147.55 g; Węglowodany ogółem: 322.28 g; suma cukrów prostych: 87.05 g; Tłuszcz: 95.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Sól: 5.54 g;

poniedziałek 2025-05-12			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 krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*		
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,		Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1690.23 kcal; Białko ogółem: 125.25 g; Węglowodany ogółem: 150.26 g; suma cukrów prostych: 63.48 g; Tłuszcz: 66.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.54 g; Błonnik pokarmowy: 13.34 g; Sól: 2.45 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2025-05-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Hummus naturalny (11) 80g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Cebula 30g , Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2659.67 kcal; Białko ogółem: 93.76 g; Węglowodany ogółem: 357.12 g; suma cukrów prostych: 99.23 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.60 g; Błonnik pokarmowy: 32.23 g; Sól: 5.00 g;

wtorek 2025-05-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 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', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 88.16 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sól: 3.44 g;

wtorek 2025-05-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 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', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.13 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Węglowodany ogółem: 318.47 g; suma cukrów prostych: 88.16 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sól: 3.44 g;

wtorek 2025-05-13Jadłospis 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, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami (9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Cebula 30g , Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3078.01 kcal; Białko ogółem: 108.97 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g; suma cukrów prostych: 57.70 g; Tłuszcz: 135.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.00 g; Błonnik pokarmowy: 44.95 g; Sól: 4.81 g;

wtorek 2025-05-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejszanka (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', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.13 kcal; Białko ogółem: 99.11 g; Węglowodany ogółem: 325.52 g; suma cukrów prostych: 94.31 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.94 g; Błonnik pokarmowy: 23.95 g; Sól: 3.59 g;

wtorek 2025-05-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pejszanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jogurt owocowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1715.73 kcal; Białko ogółem: 109.92 g; Węglowodany ogółem: 173.03 g; suma cukrów prostych: 61.89 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.78 g; Błonnik pokarmowy: 11.63 g; Sól: 1.74 g;

Oddział: MSWiA

środa 2025-05-14	Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa
------------------	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2431.62 kcal; Białko ogółem: 111.87 g; Węglowodany ogółem: 309.14 g; suma cukrów prostych: 111.56 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.89 g; Błonnik pokarmowy: 22.20 g; Sól: 5.78 g;

Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, 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., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml, miód 1 szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, pulpet drobiowy na parze w sosie jarz.(1a,3,9)100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; suma cukrów prostych: 108.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sól: 6.71 g;

Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, 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., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml, miód 1 szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, pulpet drobiowy na parze w sosie jarz.(1a,3,9)100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.12 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g; suma cukrów prostych: 108.72 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Sól: 6.71 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-05-14			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, pulpet drobiowy na parze w sosie jarz.(1a,3,9)100/50g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, szpinak gotowany (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml	
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/cukru 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynka konserwowa(1,3,6,7,9,10)30g, Rzodkiewka 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.73 kcal; Białko ogółem: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 258.56 g; suma cukrów prostych: 41.09 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 5.75 g;

środa 2025-05-14			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, 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., Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml, miód 1 szt.,	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, pulpet drobiowy na parze w sosie jarz.(1a,3,9)100/50g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2412.12 kcal; Białko ogółem: 131.28 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 109.45 g; Tłuszcz: 70.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.94 g; Błonnik pokarmowy: 20.32 g; Sól: 6.87 g;

środa 2025-05-14			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso (1a,3,9) 500ml , WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Posiłek nocny: Mus: jabłko, banan 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1907.43 kcal; Białko ogółem: 92.63 g; Węglowodany ogółem: 203.43 g; suma cukrów prostych: 52.10 g; Tłuszcz: 82.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.33 g; Błonnik pokarmowy: 14.61 g; Sól: 1.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szczypiorek 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Kasza gryczana 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałata lodowa ze śmietaną (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2541.73 kcal; Białko ogółem: 115.60 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; suma cukrów prostych: 88.35 g; Tłuszcz: 89.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.83 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g; Sól: 5.12 g;

czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 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, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.21 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; suma cukrów prostych: 93.45 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sól: 3.81 g;

czwartek 2025-05-15		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 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, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2253.21 kcal; Białko ogółem: 114.47 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; suma cukrów prostych: 93.45 g; Tłuszcz: 61.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.65 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sól: 3.81 g;

czwartek 2025-05-15	
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, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szczypiorek 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza gryczana 150g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałata lodowa ze śmietaną (7) 100g, Surówka z pora i kukurydzy z olejem rzep. 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, ser żółty (7) 40g*, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml* ,
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.80 kcal; Białko ogółem: 130.06 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; suma cukrów prostych: 52.26 g; Tłuszcz: 98.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.46 g; Sól: 6.01 g;

czwartek 2025-05-15		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa	
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 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, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2375.31 kcal; Białko ogółem: 125.69 g; Węglowodany ogółem: 336.98 g; suma cukrów prostych: 108.96 g; Tłuszcz: 63.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.18 g; Sól: 4.30 g;

czwartek 2025-05-15		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 szpinakowa z ziemniakami+ mięso (1a,7) 500ml, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1854.69 kcal; Białko ogółem: 132.79 g; Węglowodany ogółem: 170.57 g; suma cukrów prostych: 84.15 g; Tłuszcz: 73.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 11.62 g; Sól: 4.03 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
piątek 2025-05-16Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 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, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 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', Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2684.51 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Węglowodany ogółem: 297.22 g; suma cukrów prostych: 65.91 g; Tłuszcz: 125.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; Sól: 9.11 g;

piątek 2025-05-16Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 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, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Sól: 6.29 g;

piątek 2025-05-16Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 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, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2189.22 kcal; Białko ogółem: 99.92 g; Węglowodany ogółem: 294.43 g; suma cukrów prostych: 65.40 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.61 g; Błonnik pokarmowy: 22.13 g; Sól: 6.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-05-16			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, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kielbasa krakowska 30g, Hummus naturalny (11) 80g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasta drobiowa z pietruszką 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.24 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Węglowodany ogółem: 261.31 g; suma cukrów prostych: 41.88 g; Tłuszcz: 116.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; Błonnik pokarmowy: 38.35 g; Sól: 7.59 g;

piątek 2025-05-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 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, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.72 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Węglowodany ogółem: 306.73 g; suma cukrów prostych: 73.65 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93 g; Błonnik pokarmowy: 22.58 g; Sól: 6.47 g;

piątek 2025-05-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1840.69 kcal; Białko ogółem: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 212.47 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.24 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Sól: 3.42 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-05-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z ciecierzycą (9) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka wielowarzywna (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2679.38 kcal; Białko ogółem: 117.43 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; suma cukrów prostych: 104.42 g; Tłuszcz: 98.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g; Sól: 5.85 g;

sobota 2025-05-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.95 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; suma cukrów prostych: 100.07 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sól: 5.95 g;

sobota 2025-05-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.95 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Węglowodany ogółem: 333.24 g; suma cukrów prostych: 100.07 g; Tłuszcz: 72.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.08 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sól: 5.95 g;

sobota 2025-05-17Jadłospis 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, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa z ciecierzycą (9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka wielowarzywna (10) 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: kiwi 1 szt ,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2667.39 kcal; Białko ogółem: 125.19 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; suma cukrów prostych: 54.50 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 43.78 g; Sól: 5.16 g;

sobota 2025-05-17			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 120.04 g; Węglowodany ogółem: 348.75 g; suma cukrów prostych: 115.58 g; Tłuszcz: 74.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20 g; Błonnik pokarmowy: 26.90 g; Sól: 6.45 g;

sobota 2025-05-17			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1440.59 kcal; Białko ogółem: 99.13 g; Węglowodany ogółem: 146.07 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Tłuszcz: 53.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.07 g; Błonnik pokarmowy: 16.53 g; Sól: 2.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-05-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2495.23 kcal; Białko ogółem: 135.24 g; Węglowodany ogółem: 278.88 g; suma cukrów prostych: 83.50 g; Tłuszcz: 98.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.65 g; Błonnik pokarmowy: 21.91 g; Sól: 7.53 g;

niedziela 2025-05-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (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, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 143.54 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; suma cukrów prostych: 82.25 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.52 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 8.40 g;

niedziela 2025-05-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (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, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2417.58 kcal; Białko ogółem: 143.54 g; Węglowodany ogółem: 275.12 g; suma cukrów prostych: 82.25 g; Tłuszcz: 85.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.52 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 8.40 g;

niedziela 2025-05-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, 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, Salátka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Fasolka szparagowa gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2470.04 kcal; Białko ogółem: 129.73 g; Węglowodany ogółem: 252.51 g; suma cukrów prostych: 39.89 g; Tłuszcz: 105.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.36 g; Sól: 9.88 g;

niedziela 2025-05-18			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Schabowa kanapkowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (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, Salátka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2492.58 kcal; Białko ogółem: 148.64 g; Węglowodany ogółem: 282.17 g; suma cukrów prostych: 88.40 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.30 g; Błonnik pokarmowy: 18.79 g; Sól: 8.54 g;

niedziela 2025-05-18			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1641.94 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Węglowodany ogółem: 179.31 g; suma cukrów prostych: 59.52 g; Tłuszcz: 52.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80 g; Błonnik pokarmowy: 14.29 g; Sól: 1.67 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-05-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Rolada drobiowa z pieczarkami i serem w sosie pieczarkowym (1a,7,9,10) 130/50g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.48 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Węglowodany ogółem: 275.46 g; suma cukrów prostych: 79.19 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.47 g; Błonnik pokarmowy: 27.98 g; Sól: 5.96 g;

poniedziałek 2025-05-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.41 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 4.47 g;

poniedziałek 2025-05-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.41 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 274.16 g; suma cukrów prostych: 75.46 g; Tłuszcz: 64.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.69 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 4.47 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-05-19			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Rolada drobiowa z pieczarkami i serem w sosie pieczarkowym (1a,7,9,10) 130/50g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml ,	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.88 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; suma cukrów prostych: 46.77 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Sól: 5.97 g;

poniedziałek 2025-05-19			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops drobiowy w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.51 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; suma cukrów prostych: 90.97 g; Tłuszcz: 66.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.82 g; Błonnik pokarmowy: 23.08 g; Sól: 4.97 g;

poniedziałek 2025-05-19			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Ryż na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1492.15 kcal; Białko ogółem: 106.39 g; Węglowodany ogółem: 156.81 g; suma cukrów prostych: 69.92 g; Tłuszcz: 51.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.41 g; Sól: 2.89 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Hummus naturalny (11) 80g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i olejem rzep.150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Arbuz 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2825.66 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; suma cukrów prostych: 70.40 g; Tłuszcz: 103.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.93 g; Błonnik pokarmowy: 25.69 g; Sól: 6.44 g;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Bitka schabowa (1a,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2982.94 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Tłuszcz: 108.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sól: 4.46 g;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Bitka schabowa (1a,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2982.94 kcal; Białko ogółem: 137.87 g; Węglowodany ogółem: 373.88 g; suma cukrów prostych: 83.84 g; Tłuszcz: 108.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sól: 4.46 g;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 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 brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 150g , Bitka schabowa (1a,9,10) 100g, Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i z olejem rzep. 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g b/cukru,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3115.79 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Węglowodany ogółem: 360.10 g; suma cukrów prostych: 58.49 g; Tłuszcz: 125.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.20 g; Sól: 5.90 g;

wtorek 2025-05-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja z koperkiem (3) 80 g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Bitka schabowa (1a,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 3120.94 kcal; Białko ogółem: 143.27 g; Węglowodany ogółem: 395.88 g; suma cukrów prostych: 105.64 g; Tłuszcz: 111.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.64 g; Sól: 4.46 g;

wtorek 2025-05-20 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, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Mus z truskawką 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1613.53 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Węglowodany ogółem: 173.64 g; suma cukrów prostych: 64.91 g; Tłuszcz: 57.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Sól: 2.73 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,