

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-21</b>                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                          |
| Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, ser żółty (7) 40g*, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Żurek z ziemniakami, kielbasą (1a,7,9,12) 350g, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 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*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Gruszka 1szt,                                                                                                                                                                                         | <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2355.63 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Węglowodany ogółem: 300.80 g; suma cukrów prostych: 66.44 g; Tłuszcz: 81.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g; Sól: 7.88 g;

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-21</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 50g, szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus: banan, jabłko 100 g,                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2305.58 kcal; Białko ogółem: 116.15 g; Węglowodany ogółem: 348.50 g; suma cukrów prostych: 73.67 g; Tłuszcz: 54.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04 g; Błonnik pokarmowy: 26.47 g; Sól: 7.45 g;

|                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-21</b>                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                             |
| Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 50g, szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus: banan, jabłko 100 g,                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 195 ml,                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2279.24 kcal; Białko ogółem: 114.19 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; suma cukrów prostych: 72.79 g; Tłuszcz: 53.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.73 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sól: 7.17 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| środa 2025-05-21                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maślanka (7) 330ml, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, ser żółty (7) 40g*, szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Żurek z ziemniakami, kielbasą (1a,7,9,12) 350g, Ryż brązowy gotowany 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, szpinak gotowany (9) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml , | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml* |                                                                                           |
| II Śniadanie: Gruszka 1szt,                                                                                                                                                           | Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Paszтет sojowy (6,10) 30 g, pomidor 35g,                                                     |                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2504.63 kcal; Białko ogółem: 122.87 g; Węglowodany ogółem: 305.33 g; suma cukrów prostych: 54.25 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Sól: 8.22 g;

| środa 2025-05-21                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                             | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 50g, szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |                                             |
| II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,                                                                                                                                                              | Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,                                                                                                      | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,                                                                                                                                                     |                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2416.24 kcal; Białko ogółem: 126.69 g; Węglowodany ogółem: 342.62 g; suma cukrów prostych: 69.94 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 26.10 g; Sól: 7.29 g;

| środa 2025-05-21                                                             |                                                             |                                                                            | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml* | Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml , | Zupa szpinakowa z kaszą manną+mięso+olej (1a) 500ml, herbata czarna 250ml* |                                     |
| II Śniadanie: Maślanka (7) 330ml,                                            | Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,                        | Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,                    |                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2141.50 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 233.07 g; suma cukrów prostych: 51.96 g; Tłuszcz: 88.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g; Sól: 3.30 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                         | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-22</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |
| Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g ,<br>masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy ze<br>szczypiorkiem (7) 50g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru<br>(7) 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane<br>180g, Karkówka smażona z cebulką (1a,9,10) 120/30g, Surówka z<br>marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym (10) 150g, WODA<br>500ML, | Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g ,<br>margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt.,<br>pomidor 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2690.06 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Węglowodany ogółem: 330.63 g; suma cukrów prostych: 111.58 g; Tłuszcz: 104.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.85 g; Błonnik pokarmowy: 27.59 g; Sól: 8.67 g;

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-22</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7)<br>15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7)<br>50g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane<br>180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g,<br>Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, | Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama<br>20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki<br>60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 6.59 g;

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-22</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7)<br>15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7)<br>50g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane<br>180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g,<br>Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, | Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama<br>20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki<br>60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2287.27 kcal; Białko ogółem: 118.04 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g; suma cukrów prostych: 101.04 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 6.59 g;

|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2025-05-22</b>                                                                       |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 50g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i ogórka kisz.z olejem rzep.(10) 100g, Cukinia gotowana 50g, WODA 500ML, | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* |
| II Śniadanie: kiwi 1 szt ,                                                                                                                                                           | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,                                                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Roszponka 5g,                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.76 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Węglowodany ogółem: 274.53 g; suma cukrów prostych: 35.27 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.96 g; Błonnik pokarmowy: 33.10 g; Sól: 7.42 g;

| czwartek 2025-05-22 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML, | Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kurczak w galarecie (9) 150g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                               | Podwieczorek: Galaretka 175g ,                                                                                                                                    | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,                                                                                                                                  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2377.27 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Węglowodany ogółem: 323.96 g; suma cukrów prostych: 107.34 g; Tłuszcz: 68.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.57 g; Sól: 6.83 g;

| czwartek 2025-05-22 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, | Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,                                   | Podwieczorek: Galaretka 175g ,                        | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1707.99 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Węglowodany ogółem: 165.50 g; suma cukrów prostych: 61.16 g; Tłuszcz: 70.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; Błonnik pokarmowy: 11.39 g; Sól: 2.11 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-23</b>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                               |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Naleśniki z serem (1a,3,7) 3szt., Jogurt owocowy (7) 150g, Surówka z selera i brzoskwini (1a,4,6,8,9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,                                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie (8c) 35g,                                                                                                                         |                                                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 3456.69 kcal; Białko ogółem: 161.67 g; Węglowodany ogółem: 418.05 g; suma cukrów prostych: 86.95 g; Tłuszcz: 132.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Sól: 6.80 g;

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-23</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wieloowocowy 200ml,                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.82 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sól: 5.81 g;

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-23</b>                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wieloowocowy 200ml,                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                            |                                                                                                                                                                                |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2394.82 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Węglowodany ogółem: 321.70 g; suma cukrów prostych: 87.79 g; Tłuszcz: 78.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sól: 5.81 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| piątek 2025-05-23                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        | Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Makaron razowy z serem (1a,3,7) 150/100g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z selera i brzoskwini (1a,4,6,8,9) 100g, jabłko 1szt., Kompot z jabłkami b/c 250ml , | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml* |                                                                                           |
| <b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Orzechy włoskie (8c) 35g,                                                                                                                                                      | <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Szczypiorek 5g,                                                                         |                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2907.01 kcal; Białko ogółem: 131.24 g; Węglowodany ogółem: 331.00 g; suma cukrów prostych: 59.91 g; Tłuszcz: 121.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.51 g; Błonnik pokarmowy: 37.95 g; Sól: 6.26 g;

| piątek 2025-05-23                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron z serem (1a,3,7) 180/100g, Jogurt owocowy (7) 150g, Jabłko pieczone 1 szt, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta twarogowa z tuńczykiem i koperkiem (4,7) 100g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |                                             |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wieloowocowy 200ml,                                                                                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                            | <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,                                                                                                                                      |                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2516.92 kcal; Białko ogółem: 121.02 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; suma cukrów prostych: 103.30 g; Tłuszcz: 80.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.09 g; Błonnik pokarmowy: 20.90 g; Sól: 6.31 g;

| piątek 2025-05-23                                                       |                                                                        |                                                                       | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml* | Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami 250ml , | Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* |                                     |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok wieloowocowy 200ml,                            | <b>Podwieczorek:</b> Jogurt owocowy (7) 150g,                          | <b>Posiłek nocny:</b> Maślanka (7) 330ml,                             |                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1838.25 kcal; Białko ogółem: 110.02 g; Węglowodany ogółem: 191.40 g; suma cukrów prostych: 58.01 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.78 g; Błonnik pokarmowy: 14.33 g; Sól: 2.55 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posilek nocny                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-24</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                       |
| Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , miód 1 szt., | zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Gołąbki z ryżu i mięsa wieprzowego, zawijane w kapuście (9,10) 2 szt.-350g, Sos pomidorowy (1a,7) 100g, Surówka wielowarzywna (10) 150g, WODA 500ML, | 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* |
| <b>II Śniadanie:</b> Arbuz 150g,                                                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2499.29 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Węglowodany ogółem: 310.90 g; suma cukrów prostych: 109.36 g; Tłuszcz: 101.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sól: 6.50 g;

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-24</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , miód 1 szt., | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 400 ml, Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty w sosie pomidorowym (1a,7,9,10) 2szt.- 350g/100g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100 g,                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.60 kcal; Białko ogółem: 155.24 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; suma cukrów prostych: 92.26 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sól: 5.60 g;

|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-24</b>                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml , miód 1 szt., | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 400 ml, Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty w sosie pomidorowym (1a,7,9,10) 2szt.- 350g/100g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100 g,                                                                                                                                                                          | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2578.60 kcal; Białko ogółem: 155.24 g; Węglowodany ogółem: 298.22 g; suma cukrów prostych: 92.26 g; Tłuszcz: 89.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sól: 5.60 g;

|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2025-05-24</b>                                                                         |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |

## Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, Herbata czarna b/c 250ml | zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty w sosie pomidorowym (1a,7,9,10) 2szt.- 350g/100g, Kalafior gotowany 50g, Surówka wielowarzywna (9) 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* |
| <b>II Śniadanie:</b> Pomarańcza 1szt,                                                                                                                                  | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,                                                                                                                                                              | <b>Posiłek nocny:</b> chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Roszponka 5g,                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2583.90 kcal; Białko ogółem: 141.22 g; Węglowodany ogółem: 250.46 g; suma cukrów prostych: 36.00 g; Tłuszcz: 113.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.38 g; Błonnik pokarmowy: 29.28 g; Sól: 5.79 g;

| sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml<br>, miód 1 szt., | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 400 ml, Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty w sosie pomidorowym (1a,7,9,10) 2szt.- 350g/100g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100 g,                                                                                                                                                                             | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                   | <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2815.60 kcal; Białko ogółem: 180.44 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; suma cukrów prostych: 111.61 g; Tłuszcz: 95.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.23 g; Sól: 5.75 g;

| sobota 2025-05-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna                                      |                                                             |                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml<br>, | Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML, | Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*<br>,   |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus owocowo-warzywny 100 g,                                           | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,       | <b>Posiłek nocny:</b> serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2182.10 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Węglowodany ogółem: 232.08 g; suma cukrów prostych: 79.74 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.39 g; Błonnik pokarmowy: 18.61 g; Sól: 1.99 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                              |
| niedziela 2025-05-25                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml                                                                            | Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1,3) 120g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,                      | Dżem brzoskwiniowy 1 szt , Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: kiwi 1 szt ,                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2287.09 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g; suma cukrów prostych: 86.97 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Sól: 6.56 g;  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-05-25                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml                                                            | Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Dżem brzoskwiniowy 1 szt , 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: Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; suma cukrów prostych: 102.41 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sól: 5.08 g; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-05-25                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml                                                            | Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Dżem brzoskwiniowy 1 szt , 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: Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Wartość energetyczna[kcal]: 2202.53 kcal; Białko ogółem: 121.66 g; Węglowodany ogółem: 312.69 g; suma cukrów prostych: 102.41 g; Tłuszcz: 57.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sól: 5.08 g; |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| niedziela 2025-05-25                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Kompot z jabłkami b/c 250ml , | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, 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, Sałata lodowa 10 g,                                          |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.85 kcal; Białko ogółem: 123.70 g; Węglowodany ogółem: 266.05 g; suma cukrów prostych: 40.91 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.27 g; Błonnik pokarmowy: 35.34 g; Sól: 6.13 g;

| niedziela 2025-05-25                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Dżem brzoskwiniowy 1 szt , 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: Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                               | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                                                                                   | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                                                                                                                           |                                             |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2277.53 kcal; Białko ogółem: 126.76 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; suma cukrów prostych: 108.56 g; Tłuszcz: 60.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Sól: 5.22 g;

| niedziela 2025-05-25                                                         |                                                                            |                                                                                                     | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml* | Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml , | Dżem brzoskwiniowy 1 szt , Zupa szpinakowa z ziemniakami+ mięso (1a,7) 500ml, herbata czarna 250ml* |                                     |  |  |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,                                      | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                     | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                                              |                                     |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1623.83 kcal; Białko ogółem: 124.07 g; Węglowodany ogółem: 161.20 g; suma cukrów prostych: 76.71 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31 g; Błonnik pokarmowy: 13.72 g; Sól: 4.35 g;

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                      | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                |
| poniedziałek 2025-05-26                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |
| Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora ze śmietaną (7) 150 g, WODA 500ML, | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: jablko 1szt.,                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,                                                                   |                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2715.62 kcal; Białko ogółem: 130.25 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; suma cukrów prostych: 73.11 g; Tłuszcz: 108.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g; Sól: 4.20 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-05-26                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,                                                                                                          |                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2726.64 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; Sól: 4.17 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| poniedziałek 2025-05-26                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               |
| Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,                                                                                                          |                                                                                                                                               |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2726.64 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Węglowodany ogółem: 333.09 g; suma cukrów prostych: 75.02 g; Tłuszcz: 100.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.34 g; Sól: 4.17 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

| poniedziałek 2025-05-26                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  | Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora ze śmietaną (7) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 50g, WODA 500ML, | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml* |                                                                                           |
| II Śniadanie: jabłko 1szt.,                                                                                                                                                    | Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,                                                                                                                       | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Rukola 5g,                                                               |                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2656.91 kcal; Białko ogółem: 124.94 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; suma cukrów prostych: 49.04 g; Tłuszcz: 110.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 32.35 g; Sól: 4.44 g;

| poniedziałek 2025-05-26                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                                                                                               | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* |                                             |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,                                                                                                          | Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                               |                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2919.64 kcal; Białko ogółem: 137.62 g; Węglowodany ogółem: 365.52 g; suma cukrów prostych: 95.50 g; Tłuszcz: 104.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.39 g; Sól: 4.40 g;

| poniedziałek 2025-05-26                                           |                                                               |                                                                       | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml* | Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, WODA 500ML, | Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* |                                     |
| II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,                         | Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,                             | Posiłek nocny: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                       |                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1569.14 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Węglowodany ogółem: 147.67 g; suma cukrów prostych: 66.12 g; Tłuszcz: 63.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.88 g; Błonnik pokarmowy: 11.79 g; Sól: 3.02 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-05-27</b>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |
| serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, 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, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml | Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, Kasza gryczana 180g, Udko pieczone (10) 1 szt., Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,                                                                                                                                                                                    | <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 1szt,                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2838.84 kcal; Białko ogółem: 132.08 g; Węglowodany ogółem: 354.98 g; suma cukrów prostych: 93.29 g; Tłuszcz: 105.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.70 g; Błonnik pokarmowy: 35.75 g; Sól: 5.34 g;

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-05-27</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
| serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, 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 brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Udko duszone b/ skóry w sosie jarzynowym (1a,9) 1szt/100g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2548.60 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sól: 5.69 g;

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>wtorek 2025-05-27</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   |
| serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, 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 brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Udko duszone b/ skóry w sosie jarzynowym (1a,9) 1szt/100g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,                                                                                                                                                                                   | <b>Podwieczorek:</b> Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2548.60 kcal; Białko ogółem: 120.38 g; Węglowodany ogółem: 322.05 g; suma cukrów prostych: 95.28 g; Tłuszcz: 91.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sól: 5.69 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| wtorek 2025-05-27                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                 | Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa kapuśniak z białej kapusty (1a,9) 350ml, kasza gryczana 150g, Udko pieczone (10) 1 szt., Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml , | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna b/c 250ml* |                                                                                           |
| II Śniadanie: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,                                                                                                                                                                                | Podwieczorek: Gruszka 1szt,                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Twarożek (7) 30g*, Szczypiorek 5g,                                                         |                                                                                           |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2905.99 kcal; Białko ogółem: 132.81 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g; suma cukrów prostych: 46.97 g; Tłuszcz: 127.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.43 g; Błonnik pokarmowy: 47.69 g; Sól: 4.39 g;

| wtorek 2025-05-27                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                   | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, 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 brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Udko duszone b/ skóry w sosie jarzynowym (1a,9) 1szt/100g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* |                                             |
| II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                                    | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                                                                                            |                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2623.60 kcal; Białko ogółem: 125.48 g; Węglowodany ogółem: 329.10 g; suma cukrów prostych: 101.43 g; Tłuszcz: 94.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.54 g; Błonnik pokarmowy: 25.25 g; Sól: 5.83 g;

| wtorek 2025-05-27                                                      |                                                                                 |                                                                       | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml* | Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml , | Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* |                                     |
| II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                 | Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,                                         | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                |                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1720.74 kcal; Białko ogółem: 123.51 g; Węglowodany ogółem: 181.15 g; suma cukrów prostych: 68.90 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69 g; Błonnik pokarmowy: 14.99 g; Sól: 2.32 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-28</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |
| Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML, | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> kiwi 1 szt ,                                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                       |                                                                                                                                                   |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2382.20 kcal; Białko ogółem: 101.02 g; Węglowodany ogółem: 314.62 g; suma cukrów prostych: 89.64 g; Tłuszcz: 86.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.33 g; Sól: 5.79 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-28</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
| Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.09 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; suma cukrów prostych: 94.67 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Sól: 6.29 g;

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>środa 2025-05-28</b>                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                       |
| Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Mus: jabłko, banan 100 g,                                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Galaretka 175g ,                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2192.09 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodany ogółem: 295.86 g; suma cukrów prostych: 94.67 g; Tłuszcz: 65.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Sól: 6.29 g;

**Jadłospisy dla oddziałów**

| środa 2025-05-28                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                            |  | Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (1a,9,10) 180g, Jabłko pieczone 1 szt, Surówka z pora i kukurydzy z olejem rzep. 50g, WODA 500ML, |  | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml* |
| II Śniadanie: kiwi 1 szt ,                                                                                                                                                        | Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,                                                                                                                                                  |  | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 35g,                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2406.48 kcal; Białko ogółem: 103.42 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; suma cukrów prostych: 48.21 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.55 g; Sól: 5.45 g;

| środa 2025-05-28                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |  | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Jabłko pieczone 1 szt, WODA 500ML, |  | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek: Galaretka 175g ,                                                                                                                               |  | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2282.09 kcal; Białko ogółem: 121.93 g; Węglowodany ogółem: 305.16 g; suma cukrów prostych: 100.97 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Sól: 6.53 g;

| środa 2025-05-28                                                             |                                                            |  | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna                              |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|
| Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml* | Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML, |  | Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,                                      | Podwieczorek: Galaretka 175g ,                             |  | Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1926.58 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 218.67 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 2.05 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-29</b>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g- 2szt., Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml<br>, Szczypiorek 5g, | Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, ser żółty (7) 40g*, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> mandarynki 2 szt.,                                                                                                                                                                                                 | <b>Podwieczorek:</b> Arbuz 150g,                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2178.18 kcal; Białko ogółem: 115.23 g; Węglowodany ogółem: 281.67 g; suma cukrów prostych: 95.44 g; Tłuszcz: 71.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.68 g; Sól: 5.07 g;

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-29</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g- 2szt., Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml<br>, | Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; suma cukrów prostych: 104.03 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sól: 3.91 g;

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>czwartek 2025-05-29</b>                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
| Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g- 2szt., Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml<br>, | Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                                     | <b>Podwieczorek:</b> Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2210.83 kcal; Białko ogółem: 112.72 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; suma cukrów prostych: 104.03 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.60 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sól: 3.91 g;

|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>czwartek 2025-05-29</b>                                                                       |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Szczypiorek 5g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Gulasz wieprzowy (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', pasta drobiowa z pietruszką 100g, ser żółty (7) 40g*, Rzodkiewka 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, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Roszponka 5g,                                             |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2496.75 kcal; Białko ogółem: 134.69 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; suma cukrów prostych: 54.95 g; Tłuszcz: 97.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.64 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Sól: 4.75 g;

| czwartek 2025-05-29                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         | Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--|
| Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem brzoskwiniowy 25g- 2szt., Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |                                             |  |  |
| II Śniadanie: Banan 1 szt.,                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,                                                                                                                                          | Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                                                                                                 |                                             |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2447.83 kcal; Białko ogółem: 137.92 g; Węglowodany ogółem: 323.16 g; suma cukrów prostych: 123.38 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; Błonnik pokarmowy: 22.52 g; Sól: 4.06 g;

| czwartek 2025-05-29                                                    |                                                                            |                                                                       | Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna |  |  |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml* | Zupa pejszanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml , | Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* |                                     |  |  |
| II Śniadanie: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                  | Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,                     | Posiłek nocny: Mus: banan, jabłko 100 g,                              |                                     |  |  |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1696.83 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Węglowodany ogółem: 174.56 g; suma cukrów prostych: 65.47 g; Tłuszcz: 59.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65 g; Błonnik pokarmowy: 13.93 g; Sól: 2.09 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

### Oddział: MSWiA

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-30</b>                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                 |
| Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Mizeria (7) 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> jabłko 1szt.,                                                                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,                                                                       |                                                                                                                                                                                 |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2378.40 kcal; Białko ogółem: 109.74 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; suma cukrów prostych: 67.68 g; Tłuszcz: 92.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.58 g; Błonnik pokarmowy: 28.23 g; Sól: 6.46 g;

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-30</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,                                                                                              |                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Sól: 4.87 g;

|                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>piątek 2025-05-30</b>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
| Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Jabłko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                              | <b>Podwieczorek:</b> Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,                                                                                              |                                                                                                                                                                        |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2115.78 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Węglowodany ogółem: 301.76 g; suma cukrów prostych: 83.55 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.84 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Sól: 4.87 g;

|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>piątek 2025-05-30</b>                                                                         |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml* | Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, brokuł gotowany 50g, Mizeria (7) 100g, WODA 500ML, | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* |
| II Śniadanie: jabłko 1szt.,                                                                                                                                             | Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,                                                                                                                             | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, pomidor 35g,                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2144.07 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 252.26 g; suma cukrów prostych: 42.00 g; Tłuszcz: 82.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.13 g; Sól: 5.13 g;

| piątek 2025-05-30 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa                                                                                                                                            |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml | Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML, | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa (1a,6) 30g, Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,                                                                                                                                                                     | Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,                                                                                                     | Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,                                                                                                                                     |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2237.88 kcal; Białko ogółem: 121.20 g; Węglowodany ogółem: 317.27 g; suma cukrów prostych: 99.06 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.96 g; Błonnik pokarmowy: 20.53 g; Sól: 5.36 g;

| piątek 2025-05-30 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 koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,                           | Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,  | Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1711.89 kcal; Białko ogółem: 107.16 g; Węglowodany ogółem: 197.80 g; suma cukrów prostych: 79.33 g; Tłuszcz: 57.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.75 g; Błonnik pokarmowy: 11.72 g; Sól: 3.50 g;

## Jadłospisy dla oddziałów

**Oddział: MSWiA**

| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                    | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-31</b>                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa</b>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                            |
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 100g, Kielbasa krakowska 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki z koperkiem 180g, Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wiep. 250g, mandarynki 2 szt., Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                                | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2218.89 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Węglowodany ogółem: 295.92 g; suma cukrów prostych: 96.85 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sól: 8.52 g;

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-31</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna</b>                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki z koperkiem 180g, Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.78 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sól: 5.63 g;

|                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>sobota 2025-05-31</b>                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      |
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki z koperkiem 180g, Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml* |
| <b>II Śniadanie:</b> Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                            | <b>Podwieczorek:</b> Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                   |                                                                                                                                                      |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2136.78 kcal; Białko ogółem: 111.48 g; Węglowodany ogółem: 290.40 g; suma cukrów prostych: 81.30 g; Tłuszcz: 63.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sól: 5.63 g;

|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>sobota 2025-05-31</b>                                                                         |  |  |
| <b>Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |  |  |

Jadłospisy dla oddziałów

|                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 100g, Kielbasa krakowska 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna b/c 250ml*<br>, | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bigos z kapusty kiszonej z mięsem wiep. 250g, mandarynki 2 szt., Cukinia gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml , | chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*<br>, |
| II Śniadanie: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,                                                                                                                                                            | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,                                                                                                                                                 | Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 5g,                                                                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2474.44 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Węglowodany ogółem: 278.71 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Tłuszcz: 101.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.61 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g; Sól: 10.15 g;

| sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, szynka gotowana 30g, Sałata lodowa 50g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml<br>, | Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki z koperkiem 180g, Klopsik drobiowy w sosie jarzynowym (1a,3,9,10) 100/50g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml , | Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*<br>, |
| II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,                                                                                                                                                        | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                                                                                                                                          | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                                                                                                                    |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 2211.78 kcal; Białko ogółem: 116.58 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; suma cukrów prostych: 87.45 g; Tłuszcz: 66.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.46 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Sól: 5.77 g;

| sobota 2025-05-31 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna                 |                                                                        |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*<br>, | Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami 250ml , | Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*<br>, |
| II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,                             | Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,                         | Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,                       |

**Wartości odżywcze:** Wartość energetyczna[kcal]: 1887.14 kcal; Białko ogółem: 113.27 g; Węglowodany ogółem: 184.45 g; suma cukrów prostych: 58.38 g; Tłuszcz: 79.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19 g; Błonnik pokarmowy: 10.92 g; Sól: 2.48 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,