

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Mizeria (3,7,9,10)150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2307.74 kcal; Białko ogółem: 108.12 g; Węglowodany ogółem: 290.41 g; suma cukrów prostych: 66.85 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.46 g; Sól: 6.29 g;

niedziela 2025-06-01 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.57 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; Sól: 5.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-06-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.57 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Węglowodany ogółem: 269.07 g; suma cukrów prostych: 66.45 g; Tłuszcz: 66.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.98 g; Sól: 5.60 g;

niedziela 2025-06-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Mizeria (3,7,9,10)100g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Rukola 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2276.10 kcal; Białko ogółem: 111.29 g; Węglowodany ogółem: 239.47 g; suma cukrów prostych: 26.00 g; Tłuszcz: 104.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.14 g; Błonnik pokarmowy: 28.49 g; Sól: 5.83 g;

niedziela 2025-06-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, miód 1 szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2178.07 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Węglowodany ogółem: 281.37 g; suma cukrów prostych: 74.70 g; Tłuszcz: 68.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-06-01			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*		Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100g,		Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,		Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1726.39 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Węglowodany ogółem: 168.21 g; suma cukrów prostych: 42.12 g; Tłuszcz: 73.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.13 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Sól: 1.68 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Dżem wiśniowy 1 szt., Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, Kasza gryczana 180g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2509.67 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Węglowodany ogółem: 302.21 g; suma cukrów prostych: 87.81 g; Tłuszcz: 96.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Sól: 6.49 g;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt., Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wielowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.75 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; suma cukrów prostych: 96.65 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 4.14 g;

poniedziałek 2025-06-02 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt., Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	
--	---------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2161.75 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Węglowodany ogółem: 308.55 g; suma cukrów prostych: 96.65 g; Tłuszcz: 58.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.48 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 4.14 g;

poniedziałek 2025-06-02		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Ser żółty (7) 70g, Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, kasza gryczana 150g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100g, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.88 kcal; Białko ogółem: 117.05 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g; suma cukrów prostych: 28.79 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.86 g; Sól: 6.27 g;

poniedziałek 2025-06-02		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Maślanka (7) 330ml, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Dżem wiśniowy 1 szt., Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem (1a,3,7,9,10) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Pieczeń rzymska w sosie pietr. (1a,3,7,10) 100/50g, Kalafior gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.75 kcal; Białko ogółem: 137.93 g; Węglowodany ogółem: 328.50 g; suma cukrów prostych: 116.00 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26 g; Błonnik pokarmowy: 22.97 g; Sól: 4.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-02		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso (1a,3,9) 500ml , Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1884.90 kcal; Białko ogółem: 125.78 g; Węglowodany ogółem: 189.71 g; suma cukrów prostych: 74.39 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81 g; Błonnik pokarmowy: 12.53 g; Sól: 1.54 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Zupa dyniowa z grzankami (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką (1a) 150/30g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2459.69 kcal; Białko ogółem: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 300.57 g; suma cukrów prostych: 84.64 g; Tłuszcz: 102.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.36 g; Błonnik pokarmowy: 25.34 g; Sól: 7.28 g;

wtorek 2025-06-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Zupa dyniowa z grzankami (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.50 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; suma cukrów prostych: 83.52 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sól: 5.81 g;

wtorek 2025-06-03		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Zupa dyniowa z grzankami (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2365.50 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g; suma cukrów prostych: 83.52 g; Tłuszcz: 91.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.05 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sól: 5.81 g;

wtorek 2025-06-03			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* , Ketchup (9) 15g,	Zupa dyniowa z grzankami (1a,7,9,10) 350g, ziemniaki gotowane 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Surówka z kapusty kiszanej z marchewką i olejem 100g, szpinak gotowany (9) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml* ,	
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.61 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g; suma cukrów prostych: 46.87 g; Tłuszcz: 93.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.18 g; Błonnik pokarmowy: 33.57 g; Sól: 6.51 g;

wtorek 2025-06-03			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Zupa dyniowa z grzankami (1a,7,9,10) 350g, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.50 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Węglowodany ogółem: 301.39 g; suma cukrów prostych: 89.67 g; Tłuszcz: 94.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.84 g; Błonnik pokarmowy: 21.93 g; Sól: 5.96 g;

wtorek 2025-06-03			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml* ,	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: Mus: banan, jabłko 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2063.53 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 282.24 g; suma cukrów prostych: 84.11 g; Tłuszcz: 68.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.48 g; Błonnik pokarmowy: 24.61 g; Sól: 1.33 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa fasolowa (1,9) 350ml*, Pierogi ruskie z cebulą duszoną (1a,3,7) 350/30g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2662.44 kcal; Białko ogółem: 117.21 g; Węglowodany ogółem: 346.75 g; suma cukrów prostych: 77.92 g; Tłuszcz: 96.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g; Sól: 4.91 g;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z jogurtem (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2629.96 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; suma cukrów prostych: 77.32 g; Tłuszcz: 87.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 22.76 g; Sól: 4.22 g;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z jogurtem (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	
-----------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2616.16 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Węglowodany ogółem: 352.79 g; suma cukrów prostych: 77.33 g; Tłuszcz: 87.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.76 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sól: 4.19 g;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser żółty (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa fasolowa (1,9) 350ml*, Pierogi ruskie z cebulą duszoną (1a,3,7) 350/30g*, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Marchew oprószana (1a) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* ,
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2840.29 kcal; Białko ogółem: 122.96 g; Węglowodany ogółem: 348.78 g; suma cukrów prostych: 56.86 g; Tłuszcz: 110.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.40 g; Błonnik pokarmowy: 38.30 g; Sól: 5.20 g;

środa 2025-06-04 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Twarożek z jogurtem (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi ruskie (1a,3,7) 350g*, Marchew oprószana (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2738.26 kcal; Białko ogółem: 127.47 g; Węglowodany ogółem: 368.30 g; suma cukrów prostych: 92.84 g; Tłuszcz: 89.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.75 g; Sól: 4.69 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-06-04			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*		Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,		Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,		Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,		Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1617.80 kcal; Białko ogółem: 119.28 g; Węglowodany ogółem: 160.37 g; suma cukrów prostych: 57.06 g; Tłuszcz: 57.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28 g; Błonnik pokarmowy: 12.59 g; Sól: 4.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-05		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, ćwikła 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2677.56 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g; suma cukrów prostych: 72.13 g; Tłuszcz: 104.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Sól: 8.40 g;

czwartek 2025-06-05		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2590.12 kcal; Białko ogółem: 142.32 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g; Sól: 4.81 g;

czwartek 2025-06-05		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2590.12 kcal; Białko ogółem: 142.32 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g; suma cukrów prostych: 69.62 g; Tłuszcz: 87.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.95 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g; Sól: 4.81 g;

czwartek 2025-06-05			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Sałata lodowa z sosem winegreť 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Ser żółty (7) 30g, ogórek 60g, Herbata czarna b/c 250ml	
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 30g, Rukola 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2656.93 kcal; Białko ogółem: 115.86 g; Węglowodany ogółem: 276.08 g; suma cukrów prostych: 38.60 g; Tłuszcz: 121.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.26 g; Sól: 5.83 g;

czwartek 2025-06-05			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Kefir (7) 150g - 1szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2680.12 kcal; Białko ogółem: 148.77 g; Węglowodany ogółem: 324.46 g; suma cukrów prostych: 75.92 g; Tłuszcz: 90.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.73 g; Błonnik pokarmowy: 17.70 g; Sól: 5.05 g;

czwartek 2025-06-05			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1635.04 kcal; Białko ogółem: 114.10 g; Węglowodany ogółem: 166.02 g; suma cukrów prostych: 51.08 g; Tłuszcz: 58.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61 g; Błonnik pokarmowy: 12.21 g; Sól: 2.70 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Papryka czerwona 60g, Szczypiorek 10g, kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) 200ml	Zupa barszcz ukraiński (7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Surówka colesław (3,7,9,10) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2216.05 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 254.85 g; suma cukrów prostych: 55.31 g; Tłuszcz: 95.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Sól: 5.76 g;

piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 100g*, Dorsz na parze (4,9) 110g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1873.32 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sól: 6.11 g;

piątek 2025-06-06 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) 200ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 100g*, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretką 175g ,	
---	--------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1873.32 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 262.44 g; suma cukrów prostych: 80.90 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sól: 6.11 g;

piątek 2025-06-06			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 wieprzowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*		Zupa barszcz ukraiński (7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, szpinak gotowany (9) 50g, Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,		chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
' , Szczypiorek 10g, jogurt naturalny (7) 150 g,				' ,	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,		Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,		Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Roszponka 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2254.86 kcal; Białko ogółem: 107.92 g; Węglowodany ogółem: 248.58 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.46 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Sól: 5.55 g;

piątek 2025-06-06			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa na mleku (1b,1c,7) 200ml		Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Szpinak gotowany (9) 100g*, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
' ,				' ,	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,		Podwieczorek: Galaretką 175g ,		Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1995.42 kcal; Białko ogółem: 106.34 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; suma cukrów prostych: 96.41 g; Tłuszcz: 55.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.48 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Sól: 6.60 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-06-06			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*		Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,		Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,		Podwieczorek: Galaretka 175g ,		Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1689.30 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Węglowodany ogółem: 167.67 g; suma cukrów prostych: 75.80 g; Tłuszcz: 71.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.69 g; Błonnik pokarmowy: 14.57 g; Sól: 2.61 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza gryczana 180g, Rolada drobiowa z pieczarkami i serem w sosie pieczeniowym (1,7,9,10) 130g/50ml , Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Polędwica sopocka (6,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt., Dżem wiśniowy 1 szt.,	Podwieczorek: Arbuz 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2636.45 kcal; Białko ogółem: 123.01 g; Węglowodany ogółem: 336.25 g; suma cukrów prostych: 80.25 g; Tłuszcz: 95.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.99 g; Sól: 6.98 g;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Ser biały (7) 40g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Polędwica sopocka (6,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt., Dżem wiśniowy 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2688.21 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; suma cukrów prostych: 87.54 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sól: 5.63 g;

sobota 2025-06-07 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Ser biały (7) 40g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Polędwica sopocka (6,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt., Dżem wiśniowy 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2688.21 kcal; Białko ogółem: 119.59 g; Węglowodany ogółem: 371.10 g; suma cukrów prostych: 87.54 g; Tłuszcz: 84.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.57 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sól: 5.63 g;

sobota 2025-06-07		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Kielbasa krakowska 30g, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 200ml*,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza gryczana 150g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Cukinia gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Polędwica sopocka (6,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml* ,
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g b/cukru,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2524.36 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Węglowodany ogółem: 309.92 g; suma cukrów prostych: 50.44 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.25 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Sól: 6.21 g;

sobota 2025-06-07		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Ser biały (7) 40g, Sałata lodowa z sosem winegret 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza kuskus (1a)180g, Pulpet w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 110/100g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Polędwica sopocka (6,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt., Dżem wiśniowy 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt pitny owocowy (7) 200g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2826.21 kcal; Białko ogółem: 124.99 g; Węglowodany ogółem: 393.10 g; suma cukrów prostych: 109.34 g; Tłuszcz: 87.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.93 g; Sól: 5.63 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-06-07			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Płatki owsiane na wywarze+ masło+ mięso (1a,7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*		Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,		Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,		Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,		Posiłek nocny: Mus z truskawką 100 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1656.43 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Węglowodany ogółem: 163.99 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Tłuszcz: 67.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.01 g; Błonnik pokarmowy: 13.73 g; Sól: 2.28 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150 ml , Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ser żółty (7) 70g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1a,3,9,10) 110g, Mizeria (7) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, pomidor 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.04 kcal; Białko ogółem: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; suma cukrów prostych: 47.79 g; Tłuszcz: 81.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.04 g; Sól: 8.55 g;

niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150 ml , Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.16 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 240.40 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sól: 5.53 g;

niedziela 2025-06-08 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150 ml , Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.16 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 240.40 g; suma cukrów prostych: 56.60 g; Tłuszcz: 45.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sól: 5.53 g;

niedziela 2025-06-08			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ser żółty (7) 70g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* , Kefir (7) 150 ml ,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mizeria (7) 50g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 50g, Kompot z jabłkami	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Szynka premium konserwowa wieorzowa (1a,6) 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* ,	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Serki Haga (7) 2 szt., Ogórek kiszony (10) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Węglowodany ogółem: 259.09 g; suma cukrów prostych: 45.64 g; Tłuszcz: 89.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.13 g; Błonnik pokarmowy: 28.26 g; Sól: 7.77 g;

niedziela 2025-06-08			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150 ml , Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Twarożek z jogurtem (7) 100g, Rukola 20g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka drobiowa duszona w sosie jarzynowym (1a,9,10) 100/100g, Mieszanka warzyw gotowanych (brokuł,kalafior,marchew) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: Maślanka (7) 330ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.26 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; suma cukrów prostych: 72.11 g; Tłuszcz: 47.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67 g; Błonnik pokarmowy: 20.82 g; Sól: 6.02 g;

niedziela 2025-06-08			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml* ,	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	zupa jarzynowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Mus z truskawką 100 g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1525.84 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Węglowodany ogółem: 183.72 g; suma cukrów prostych: 50.29 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.27 g; Błonnik pokarmowy: 17.71 g; Sól: 3.06 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-09		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo pomidorowe z cukinią, papryką, filetem z kurczaka, włoszczyzną (1a,9) 180g, Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym (10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Ser biały (7) 40g, ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.94 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Węglowodany ogółem: 304.41 g; suma cukrów prostych: 72.15 g; Tłuszcz: 94.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.24 g; Sól: 6.46 g;

poniedziałek 2025-06-09		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML, Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Ser biały (7) 40g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sól: 4.46 g;

poniedziałek 2025-06-09		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML, Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Ser biały (7) 40g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	
--------------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2263.78 kcal; Białko ogółem: 125.50 g; Węglowodany ogółem: 288.55 g; suma cukrów prostych: 60.38 g; Tłuszcz: 72.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sól: 4.46 g;

poniedziałek 2025-06-09		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Leczo pomidorowe z cukinią, papryką, filetem z kurczaka, włoszczyzną (1a,9) 180g, szpinak gotowany (9) 50g, Surówka z marchwi i ogórka kisz. z olejem rzep.(10)	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Ser biały (7) 40g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.13 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodany ogółem: 285.44 g; suma cukrów prostych: 45.42 g; Tłuszcz: 109.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.80 g; Błonnik pokarmowy: 37.88 g; Sól: 5.48 g;

poniedziałek 2025-06-09		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek śmietankowy Almette (7) 60g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, brokuł na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa kalafiorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Leczo pomidorowe z cukinią, kurczakiem, włoszczyzną (1a,9) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, WODA 500ML, Ziemniaki gotowane 180g,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Ser biały (7) 40g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2364.78 kcal; Białko ogółem: 137.80 g; Węglowodany ogółem: 291.85 g; suma cukrów prostych: 63.68 g; Tłuszcz: 77.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.56 g; Błonnik pokarmowy: 23.64 g; Sól: 4.76 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-09		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml* ,	Zupa kalafiorowa z ryżem+ mięso (1a,7,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Jogurt owocowy (7) 150g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1690.86 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Węglowodany ogółem: 206.37 g; suma cukrów prostych: 40.51 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.22 g; Sól: 1.43 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-10		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Stek wieprzowy smażony z cebulką (1a,10) 110/20g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2415.53 kcal; Białko ogółem: 78.59 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; suma cukrów prostych: 100.05 g; Tłuszcz: 103.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.46 g; Sól: 6.81 g;

wtorek 2025-06-10		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops w sosie pomidorowym (1a,3,9,10) 100/100g, Salata lodowa z sosem winegret 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; suma cukrów prostych: 94.02 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 6.66 g;

wtorek 2025-06-10		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops w sosie pomidorowym (1a,3,9,10) 100/100g, Salata lodowa z sosem winegret 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.43 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 296.09 g; suma cukrów prostych: 94.02 g; Tłuszcz: 83.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 6.66 g;

wtorek 2025-06-10			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml* ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Klops w sosie pomidorowym (1a,3,9,10) 100/100g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, Salata lodowa z sosem winegret 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml* ,	
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Twarożek (7) 30g*, Szczypiorek 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2683.52 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Węglowodany ogółem: 286.72 g; suma cukrów prostych: 47.53 g; Tłuszcz: 129.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.87 g; Błonnik pokarmowy: 39.20 g; Sól: 5.96 g;

wtorek 2025-06-10			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Pomidor b/skórki 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Klops w sosie pomidorowym (1a,3,9,10) 100/100g, Salata lodowa z sosem winegret 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml* ,	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	Posiłek nocny: Kefir (7) 150g - 1szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2327.43 kcal; Białko ogółem: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; suma cukrów prostych: 100.17 g; Tłuszcz: 86.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.34 g; Błonnik pokarmowy: 22.49 g; Sól: 6.80 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-06-10			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*		Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,		Zupa krupnik kukurydziany+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,		Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,		Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1781.04 kcal; Białko ogółem: 101.69 g; Węglowodany ogółem: 182.78 g; suma cukrów prostych: 61.20 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; Sól: 2.66 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,