

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-06-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2382.95 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Węglowodany ogółem: 292.87 g; suma cukrów prostych: 65.12 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.86 g; Błonnik pokarmowy: 26.59 g; Sól: 6.30 g;

środa 2025-06-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa marchwianka (1a,6,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	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: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.59 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 6.37 g;

środa 2025-06-11Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa marchwianka (1a,6,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	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: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2258.59 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Węglowodany ogółem: 306.62 g; suma cukrów prostych: 62.21 g; Tłuszcz: 71.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 6.37 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-06-11			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, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	zupa ogórkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 150g , Gulasz wieprzowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzep. 100g, Kalafior gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paprykarz rybny z dorsza (4,9,10) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek kiszony (10) 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, Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2527.06 kcal; Białko ogółem: 118.01 g; Węglowodany ogółem: 285.07 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Tłuszcz: 104.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.14 g; Błonnik pokarmowy: 33.67 g; Sól: 6.11 g;

środa 2025-06-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza jaglana na mleku (7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, szynka gotowana drobiowa (1a,3,6,7,9,10) 30g, Cukinia na parze 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa marchwianka (1a,6,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Gulasz wieprzowy (1a,9,10) 180g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	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: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2420.59 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Węglowodany ogółem: 309.62 g; suma cukrów prostych: 64.21 g; Tłuszcz: 82.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.33 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g; Sól: 6.49 g;

środa 2025-06-11			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na ml.+masło+jajko (3,7) 400 ml, herbata czarna 250ml*	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, WODA 500ML,	Zupa szpinakowa z kaszą manną+mięso+olej (1a) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100 g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Sok wieloowocowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1641.23 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; suma cukrów prostych: 59.15 g; Tłuszcz: 59.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.42 g; Błonnik pokarmowy: 17.13 g; Sól: 1.90 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, ser żółty (7) 40g*, pomidor 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Sos pieczeniowy (1a,9,10) 50g, Marchewka z groszkiem (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Kielbasa krakowska (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2726.86 kcal; Białko ogółem: 132.61 g; Węglowodany ogółem: 346.72 g; suma cukrów prostych: 84.62 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.66 g; Sól: 6.05 g;

czwartek 2025-06-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.26 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; suma cukrów prostych: 90.63 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sól: 4.59 g;

czwartek 2025-06-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2255.26 kcal; Białko ogółem: 124.68 g; Węglowodany ogółem: 320.46 g; suma cukrów prostych: 90.63 g; Tłuszcz: 58.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Sól: 4.59 g;

czwartek 2025-06-12Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Maślanka (7) 330ml, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, ser żółty (7) 40g*, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Kasza jęczmienna gotowana (1c) 150g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora z jogurtem (7) 100g, Marchewka z groszkiem (1a) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g, Kielbasa krakowska (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Roszponka 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2733.95 kcal; Białko ogółem: 130.94 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; suma cukrów prostych: 50.59 g; Tłuszcz: 116.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g; Sól: 5.80 g;

czwartek 2025-06-12			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, szynkowa dębowa drobiowa 80g, Ser biały (7) 40g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Bitka schabowa w sosie pieczeniowym (1a,7,9,10) 100/50g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa z marchewką, selerem, białkiem jaja, ziemniakami i jogurtem (3,7,9,10) 120g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2346.76 kcal; Białko ogółem: 130.23 g; Węglowodany ogółem: 332.76 g; suma cukrów prostych: 98.88 g; Tłuszcz: 60.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.60 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g; Sól: 4.77 g;

czwartek 2025-06-12			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pejzanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1734.68 kcal; Białko ogółem: 115.81 g; Węglowodany ogółem: 165.79 g; suma cukrów prostych: 67.97 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.49 g; Błonnik pokarmowy: 10.78 g; Sól: 2.13 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szczypiorek 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, ogórek 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Truskawki 150g,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2149.35 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Węglowodany ogółem: 283.43 g; suma cukrów prostych: 74.33 g; Tłuszcz: 78.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Sól: 5.68 g;

piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.19 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; suma cukrów prostych: 93.37 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sól: 4.73 g;

piątek 2025-06-13Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2043.19 kcal; Białko ogółem: 93.66 g; Węglowodany ogółem: 286.39 g; suma cukrów prostych: 93.37 g; Tłuszcz: 62.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.93 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sól: 4.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-06-13			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, Szczypiorek 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*			Zupa szpinakowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Surówka z selera i jabłka (7,9) 50g, WODA 500ML,		chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Truskawki 150g,			Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym b/c 200g,		Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska (1a,6) 30g, Sałata lodowa 10 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.62 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Węglowodany ogółem: 255.53 g; suma cukrów prostych: 48.58 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06 g; Błonnik pokarmowy: 33.64 g; Sól: 6.43 g;

piątek 2025-06-13			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew mini gotowana 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml			Zupa szpinakowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos koperkowy (1a,7,10) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, WODA 500ML,		Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,			Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,		Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 118.86 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; suma cukrów prostych: 112.72 g; Tłuszcz: 68.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.00 g; Sól: 4.88 g;

piątek 2025-06-13			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*			Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa ryżowa z włoszczyzną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,			Podwieczorek: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,		Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1767.28 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Węglowodany ogółem: 196.16 g; suma cukrów prostych: 61.87 g; Tłuszcz: 56.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09 g; Błonnik pokarmowy: 14.46 g; Sól: 2.51 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-14Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidorki koktajlowe 60 g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Łazanki z kapustą i mięsem wieprzowym (1a,3,9,10)350g, Sałata lodowa z sosem winegret 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2238.51 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Węglowodany ogółem: 279.31 g; suma cukrów prostych: 79.82 g; Tłuszcz: 83.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.05 g; Błonnik pokarmowy: 26.72 g; Sól: 5.36 g;

sobota 2025-06-14Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.11 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sól: 4.89 g;

sobota 2025-06-14Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2379.11 kcal; Białko ogółem: 120.52 g; Węglowodany ogółem: 328.14 g; suma cukrów prostych: 89.12 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Sól: 4.89 g;

sobota 2025-06-14Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	
--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, Sałata lodowa z sosem winegret 100g, brokuł gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 30g, Pasta z fasoli (9)100g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Twarożek (7) 30g*, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2547.05 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Węglowodany ogółem: 336.43 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Tłuszcz: 85.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.58 g; Błonnik pokarmowy: 38.76 g; Sól: 4.33 g;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa (6,7,9,10) 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, brokuł gotowany 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2535.11 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Węglowodany ogółem: 339.34 g; suma cukrów prostych: 99.52 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Sól: 4.98 g;

sobota 2025-06-14 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami+ mięso (1a,9) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2010.30 kcal; Białko ogółem: 124.55 g; Węglowodany ogółem: 202.49 g; suma cukrów prostych: 81.05 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.05 g; Błonnik pokarmowy: 13.00 g; Sól: 3.00 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Ser biały (7) 40g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Papryka czerwona 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Fasolka szparagowa z bułką tartą (1a,7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2787.81 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Tłuszcz: 136.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.52 g; Sól: 8.34 g;

niedziela 2025-06-15Jadłospis 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, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z jogurtem (7) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2511.31 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Tłuszcz: 105.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Sól: 7.35 g;

niedziela 2025-06-15Jadłospis 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, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Palki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z jogurtem (7) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2511.31 kcal; Białko ogółem: 125.95 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; suma cukrów prostych: 59.34 g; Tłuszcz: 105.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.42 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Sól: 7.35 g;

niedziela 2025-06-15Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
---	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Ser biały (7) 40g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Musztarda (10) 15g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Marchew oprószana (1a) 50g, Fasolka szparagowa gotowana 100g*, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	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, Cukinia na parze 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2702.19 kcal; Białko ogółem: 123.73 g; Węglowodany ogółem: 246.39 g; suma cukrów prostych: 30.14 g; Tłuszcz: 135.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.08 g; Sól: 7.66 g;

niedziela 2025-06-15			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, Ser biały (7) 40g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Sałata lodowa z jogurtem (7) 60g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2748.31 kcal; Białko ogółem: 151.15 g; Węglowodany ogółem: 295.20 g; suma cukrów prostych: 78.69 g; Tłuszcz: 111.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.20 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Sól: 7.50 g;

niedziela 2025-06-15			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: jogurt naturalny (7) 150 g,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1918.84 kcal; Białko ogółem: 121.70 g; Węglowodany ogółem: 209.37 g; suma cukrów prostych: 65.92 g; Tłuszcz: 69.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.94 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; Sól: 1.96 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-16		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Szczypiorek 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , ,	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem i cebulką 250g (1a,3), Surówka colesław (3,7,9,10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* , ,
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2403.51 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Węglowodany ogółem: 260.21 g; suma cukrów prostych: 79.67 g; Tłuszcz: 103.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.59 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g; Sól: 5.75 g;

poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , ,	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* , ,
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.77 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; suma cukrów prostych: 92.18 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Sól: 5.05 g;

poniedziałek 2025-06-16		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , ,	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml , ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml* , ,
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2450.77 kcal; Białko ogółem: 125.92 g; Węglowodany ogółem: 296.29 g; suma cukrów prostych: 92.18 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Sól: 5.05 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
jogurt naturalny (7) 150 g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Szczypiorek 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem i cebulką 250g (1a,3), Surówka coleslaw (3,7,9,10) 100g, Sałatka z pomidora z olejem (10) 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Kielbasa krakowska (1a,6) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Hummus naturalny (11) 30g, ogórek 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2694.23 kcal; Białko ogółem: 133.91 g; Węglowodany ogółem: 270.35 g; suma cukrów prostych: 54.56 g; Tłuszcz: 121.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.02 g; Sól: 6.17 g;

poniedziałek 2025-06-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Twarożek (7) 100g, Dżem truskawkowy 25g - 1szt., Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa brokułowa (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałatka z pomidora b/skórki z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok wieloowocowy 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2606.77 kcal; Białko ogółem: 139.82 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g; suma cukrów prostych: 102.58 g; Tłuszcz: 95.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.78 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Sól: 5.14 g;

poniedziałek 2025-06-16			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jogurt owocowy (7) 150g,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1834.47 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodany ogółem: 214.88 g; suma cukrów prostych: 71.09 g; Tłuszcz: 61.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.96 g; Błonnik pokarmowy: 19.43 g; Sól: 2.08 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka smażony (1,3) 120g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i olejem 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (4,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2447.80 kcal; Białko ogółem: 104.67 g; Węglowodany ogółem: 330.97 g; suma cukrów prostych: 75.00 g; Tłuszcz: 84.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.19 g; Sól: 7.25 g;

wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; suma cukrów prostych: 85.81 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 4.33 g;

wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.64 kcal; Białko ogółem: 110.47 g; Węglowodany ogółem: 336.00 g; suma cukrów prostych: 85.81 g; Tłuszcz: 55.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 4.33 g;

wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i olejem 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z ryżu brązowego, tuńczyka, ogórka kiszzonego i kukurydzy (4,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka delikatesowa drobiowa (6,7,9,10) 30g, Papryka czerwona 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.04 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Węglowodany ogółem: 327.22 g; suma cukrów prostych: 55.90 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.00 g; Błonnik pokarmowy: 42.22 g; Sól: 6.05 g;

wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Zupa mleczna z makaronem (1a,3,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa krupnik z kaszy jęczm. (1c,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Filet z kurczaka w sosie pietruszkowym (1a,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2320.64 kcal; Białko ogółem: 116.92 g; Węglowodany ogółem: 345.30 g; suma cukrów prostych: 92.11 g; Tłuszcz: 58.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.29 g; Błonnik pokarmowy: 27.05 g; Sól: 4.57 g;

wtorek 2025-06-17Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	zupa krupnik+ziemniaki+mięso(1c,9,10) 500g, WODA 500ML,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.55 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Węglowodany ogółem: 259.54 g; suma cukrów prostych: 67.49 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.69 g; Sól: 2.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
środa 2025-06-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, ser żółty (7) 40g*, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Fasolka po bretońsku z kielbasą (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, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2451.37 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Węglowodany ogółem: 294.16 g; suma cukrów prostych: 91.05 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.69 g; Błonnik pokarmowy: 36.11 g; Sól: 5.80 g;		
środa 2025-06-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo z cukinią i kurczakiem (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, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: wafel ryżowy (11) 20 g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.64 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sól: 4.13 g;		
środa 2025-06-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo z cukinią i kurczakiem (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, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: wafel ryżowy (11) 20 g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2221.64 kcal; Białko ogółem: 121.69 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 97.48 g; Tłuszcz: 67.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sól: 4.13 g;		
środa 2025-06-18Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, ser żółty (7) 40g*, ogórek 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, 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, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, ser biały (7) 30g, Szczypiorek 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2547.22 kcal; Białko ogółem: 124.19 g; Węglowodany ogółem: 285.74 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Tłuszcz: 104.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.34 g; Błonnik pokarmowy: 45.83 g; Sól: 5.14 g;

środa 2025-06-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
serek homogenizowany waniliowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Ser biały (7) 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Leczo z cukinią i kurczakiem (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, brokuł na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100 g,	Podwieczorek: wafel ryżowy (11) 20 g, Dżem brzoskwiniowy 25g-2szt.,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2311.64 kcal; Białko ogółem: 128.14 g; Węglowodany ogółem: 303.21 g; suma cukrów prostych: 103.78 g; Tłuszcz: 70.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; Błonnik pokarmowy: 26.63 g; Sól: 4.37 g;

środa 2025-06-18 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ryżowa + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 100 g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1788.98 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Węglowodany ogółem: 207.29 g; suma cukrów prostych: 63.81 g; Tłuszcz: 59.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.83 g; Błonnik pokarmowy: 19.24 g; Sól: 3.48 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Sos pietruszkowy (1a,7,10) 50ml, Karkówka smażona z cebulką (1a,9,10) 120/30g, Mizeria (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jablko 1szt.,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2490.64 kcal; Białko ogółem: 113.55 g; Węglowodany ogółem: 277.25 g; suma cukrów prostych: 72.57 g; Tłuszcz: 109.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.29 g; Sól: 6.10 g;

czwartek 2025-06-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.19 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 5.14 g;

czwartek 2025-06-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jablko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2244.19 kcal; Białko ogółem: 103.82 g; Węglowodany ogółem: 290.16 g; suma cukrów prostych: 69.61 g; Tłuszcz: 80.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 26.79 g; Sól: 5.14 g;

czwartek 2025-06-19Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		
--	--	--

Jadłospisy dla oddziałów

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 , pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z brukselką (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Kalafior gotowany 100g, Mizeria (7) 100g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy ze szczypiorkiem (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: jabłko 1szt.,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 30g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2275.65 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Węglowodany ogółem: 282.46 g; suma cukrów prostych: 44.61 g; Tłuszcz: 86.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.49 g; Sól: 5.56 g;

czwartek 2025-06-19			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Platki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Pasta jarzynowa (9,10) 50g , Sałata lodowa 50g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek kanapkowy z ziołami (7) 100g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Rukola 20g, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Jabłko pieczone 1 szt,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2335.69 kcal; Białko ogółem: 109.37 g; Węglowodany ogółem: 302.46 g; suma cukrów prostych: 77.86 g; Tłuszcz: 82.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 27.24 g; Sól: 5.32 g;

czwartek 2025-06-19			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, WODA 500ML,	Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*			
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1719.59 kcal; Białko ogółem: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 184.81 g; suma cukrów prostych: 61.63 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Sól: 2.16 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Surówka z selera i brzoskwini (1a,4,6,8,9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów (5,8a,8d,11) 35g,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2595.68 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; suma cukrów prostych: 76.32 g; Tłuszcz: 102.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.83 g; Sól: 5.34 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomidorowy 195 ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.54 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; suma cukrów prostych: 88.65 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; Sól: 7.15 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomidorowy 195 ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2120.54 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; suma cukrów prostych: 88.65 g; Tłuszcz: 57.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.54 g; Sól: 7.15 g;		
piątek 2025-06-20		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		

Jadłospisy dla oddziałów

Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa grochowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy z warzywami w sosie sojowym po chińsku (1a,6,9) 350 g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Cukinia gotowana 50g, Surówka z selera i brzoskwini (1a,4,6,8,9) 100g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 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, Twarożek (7) 30g*, pomidor 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2794.84 kcal; Białko ogółem: 119.76 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g; suma cukrów prostych: 40.53 g; Tłuszcz: 113.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.17 g; Błonnik pokarmowy: 50.09 g; Sól: 5.01 g;

piątek 2025-06-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka rodzinna z kurcząt 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem (7) 350g, jogurt naturalny (7) 150 g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomidorowy 195 ml,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2206.52 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Węglowodany ogółem: 325.00 g; suma cukrów prostych: 90.47 g; Tłuszcz: 65.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.73 g; Sól: 7.57 g;

piątek 2025-06-20 Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa barszcz czerw.z ziemniakami+mięso 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok pomidorowy 195 ml,	Podwieczorek: Mus z truskawką 100 g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1741.30 kcal; Białko ogółem: 85.83 g; Węglowodany ogółem: 178.53 g; suma cukrów prostych: 48.77 g; Tłuszcz: 79.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.49 g; Błonnik pokarmowy: 19.95 g; Sól: 2.23 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,