

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza kuskus na mleku (1a,7) 250ml, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Kielbasa krakowska wieprzowa 30g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym (10) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Szczypiorek 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2385.39 kcal; Białko ogółem: 118.43 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; suma cukrów prostych: 64.17 g; Tłuszcz: 89.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g; Sól: 6.43 g;

sobota 2025-06-21 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza kuskus na mleku (1a,7) 250ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml ,	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwiniowy 1 szt , szynkowa dębowa drobiowa 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.37 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; suma cukrów prostych: 67.16 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; Sól: 4.79 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-06-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Kasza kuskus na mleku (1a,7) 250ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwiowy 1 szt , szynkowa dębowa drobiowa 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,		

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2190.37 kcal; Białko ogółem: 112.09 g; Węglowodany ogółem: 291.18 g; suma cukrów prostych: 67.16 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.38 g; Sól: 4.79 g;

sobota 2025-06-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka jaja i szynki konserwowej (1a,3,6) 100g, Kielbasa krakowska wieprzowa 30g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, Surówka z marchwi i ogórka kisz.z olejem rzep.(10) 100g, brokuł gotowany 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Szczypiorek 10g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: mandarynki 2 szt.,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Schab z gór (6) 30g, Rzodkiewka 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.14 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; suma cukrów prostych: 45.00 g; Tłuszcz: 79.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.15 g; Błonnik pokarmowy: 36.26 g; Sól: 5.65 g;

sobota 2025-06-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza kuskus na mleku (1a,7) 250ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Jajka gotowane (3) L - 2 szt., Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Żurek z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym (1a,3,9,10) 100/50g, brokuł gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Ser biały (7) 80g*, Dżem brzoskwiowy 1 szt , szynkowa dębowa drobiowa 30g, Kalafior gotowany 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2453.76 kcal; Białko ogółem: 129.10 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; suma cukrów prostych: 68.84 g; Tłuszcz: 89.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.34 g; Sól: 3.83 g;

Jadłospisy dla oddziałów

sobota 2025-06-21			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* ' ,		Zupa brokułowa z ziemniakami + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa ryżowa z włośzczyną + mięso (1a,9) 500ml, herbata czarna 250ml* ' ,	
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Podwieczorek: Jogurt owocowy (7) 150g,		Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1697.19 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 168.22 g; suma cukrów prostych: 39.34 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.00 g; Błonnik pokarmowy: 14.03 g; Sól: 2.29 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serki Tartare (7) 2szt. - 40g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , Musztarda (10) 15g,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Kotlet schabowy smażony (1a,3) 110g, Sos pieczarkowy (1a,7,9,10) 50ml, Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, szynka gotowana drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Arbuz 150g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2476.35 kcal; Białko ogółem: 112.94 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g; suma cukrów prostych: 63.16 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.41 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; Sól: 6.31 g;

niedziela 2025-06-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Serki Tartare (7) 2szt. - 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , Ketchup (9) 15g,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , szynka gotowana drobiowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sól: 6.73 g;

niedziela 2025-06-22		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Serki Tartare (7) 2szt. - 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , Ketchup (9) 15g,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , szynka gotowana drobiowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2219.42 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Węglowodany ogółem: 268.62 g; suma cukrów prostych: 71.89 g; Tłuszcz: 80.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sól: 6.73 g;

niedziela 2025-06-22			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Maślanka (7) 330ml, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serki Tartare (7) 2szt. - 40g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Surówka z kap.pekińskiej 100g, Buraczki na ciepło (1a) 60g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z fasoli (9)100g, szynka gotowana drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: jabłko 150g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska wieprzowa 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2795.47 kcal; Białko ogółem: 134.18 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; suma cukrów prostych: 52.29 g; Tłuszcz: 122.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.10 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Sól: 6.59 g;

niedziela 2025-06-22			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Maślanka (7) 330ml, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Serki Tartare (7) 2szt. - 40g, Cukinia na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml , Ketchup (9) 15g,	Zupa rosół z makaronem nitki (1a,9,10) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Bitka schabowa w sosie własnym (1a,7,9,10) 100/50g, Buraczki na ciepło (1a) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta jarzynowa (9,10) 50g , szynka gotowana drobiowa 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: jabłko, banan 100 g,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2309.42 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Węglowodany ogółem: 277.92 g; suma cukrów prostych: 78.19 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.32 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g; Sól: 6.97 g;

niedziela 2025-06-22			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml*	Zupa rosół z makaronem +mięso (1a,3,9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	Podwieczorek: Mus: jabłko, banan 100 g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1826.74 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Węglowodany ogółem: 193.78 g; suma cukrów prostych: 53.99 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.89 g; Sól: 2.24 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-23Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, ser żółty (7) 40g*, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, Kasza pęczak (1c) 180g, Gulasz drobiowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2523.07 kcal; Białko ogółem: 114.99 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; suma cukrów prostych: 63.72 g; Tłuszcz: 105.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sól: 5.98 g;

poniedziałek 2025-06-23Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sól: 4.70 g;

poniedziałek 2025-06-23Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejzanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.38 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Węglowodany ogółem: 310.91 g; suma cukrów prostych: 81.18 g; Tłuszcz: 77.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sól: 4.70 g;

poniedziałek 2025-06-23		Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, ser żółty (7) 40g*, Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, Kasza pęczak (1c) 150g, Gulasz drobiowy po węgiersku (1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka 100g**, Fasolka szparagowa gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Orzechy włoskie (8c) 35g,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Rukola 5g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2463.22 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Węglowodany ogółem: 264.96 g; suma cukrów prostych: 35.20 g; Tłuszcz: 113.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.34 g; Błonnik pokarmowy: 39.59 g; Sól: 5.64 g;

poniedziałek 2025-06-23		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Zacierka na mleku (1a,3,7) 250 g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Serek kanapkowy z ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pejszanka (1a,7,9,10)350ml, kasza jęczmienna gotowana (1c) 180 g, Gulasz drobiowy(1a,9,10) 180g, Surówka z marchwi i jabłka (drobno starta) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta rybna z dorsza (4,9) 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2549.38 kcal; Białko ogółem: 131.19 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; suma cukrów prostych: 100.53 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.55 g; Błonnik pokarmowy: 25.15 g; Sól: 4.85 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-23		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa pejszanka z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,	Zupa szpinakowa+mięso (1a,9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kisiel o smaku pomarańczowym 200g,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	Posiłek nocny: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1568.81 kcal; Białko ogółem: 117.55 g; Węglowodany ogółem: 167.27 g; suma cukrów prostych: 71.00 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36 g; Błonnik pokarmowy: 15.36 g; Sól: 1.99 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-06-24		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Sałatka z pomidora ze śmietaną i szczypiorkiem (7) 150 g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Schab z gór (6) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2572.68 kcal; Białko ogółem: 116.67 g; Węglowodany ogółem: 313.38 g; suma cukrów prostych: 82.03 g; Tłuszcz: 101.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.44 g; Sól: 5.79 g;

wtorek 2025-06-24		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, 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, Schab z gór (6) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.35 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; suma cukrów prostych: 76.70 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Sól: 4.73 g;

wtorek 2025-06-24		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml ,	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, 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, Schab z gór (6) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml* ,

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2440.35 kcal; Białko ogółem: 128.10 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; suma cukrów prostych: 76.70 g; Tłuszcz: 80.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.88 g; Błonnik pokarmowy: 27.45 g; Sól: 4.73 g;

wtorek 2025-06-24 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, Paszтет drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z zielonym groszkiem (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Pałki z kurczaka pieczone (9,10) 3 szt.-180g, Sałatka z pomidora ze śmietaną i szczypiorkiem (7) 100g, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka jarzynowa (3,9,10) 120g*, Schab z gór (6) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 195 ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2491.06 kcal; Białko ogółem: 124.26 g; Węglowodany ogółem: 274.99 g; suma cukrów prostych: 43.45 g; Tłuszcz: 101.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; Sól: 6.20 g;

wtorek 2025-06-24 Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa		
jogurt naturalny (7) 150 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka delikatesowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa grysikowa (1a,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Pałki z kurczaka b/skóry duszone w sosie jarz.(1a,7,9,10) 3szt.-180/50g, 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, Schab z gór (6) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Drożdżówka (1a,3,7) 1szt.,	Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2596.35 kcal; Białko ogółem: 142.00 g; Węglowodany ogółem: 326.45 g; suma cukrów prostych: 87.10 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Sól: 4.82 g;

Jadłospisy dla oddziałów

wtorek 2025-06-24			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*		Zupa grysikowa+mięso (1a,9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,		Podwieczorek: Sok marchew-jabłko 200ml,		Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1607.63 kcal; Białko ogółem: 103.93 g; Węglowodany ogółem: 157.20 g; suma cukrów prostych: 63.12 g; Tłuszcz: 65.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27 g; Błonnik pokarmowy: 16.29 g; Sól: 2.04 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-06-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 40g, miód 1 szt., Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka z młodej kapusty (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2592.78 kcal; Białko ogółem: 121.71 g; Węglowodany ogółem: 337.56 g; suma cukrów prostych: 94.39 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.37 g; Sól: 6.89 g;

środa 2025-06-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 40g, miód 1 szt., Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.07 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.04 g; Sól: 5.82 g;

środa 2025-06-25 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 40g, miód 1 szt., Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	
-----------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2573.07 kcal; Białko ogółem: 124.56 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g; suma cukrów prostych: 94.37 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.59 g; Błonnik pokarmowy: 17.04 g; Sól: 5.82 g;

środa 2025-06-25			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 40g, Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Makaron razowy (1a,3) 150g, Sos boloński (1a,9) 180g, Surówka z młodej kapusty (7) 100g, Cukinia gotowana 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidorki koktajlowe 60 g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) b/c 200g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30g, Papryka czerwona 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2350.44 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Węglowodany ogółem: 300.51 g; suma cukrów prostych: 46.13 g; Tłuszcz: 79.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.63 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Sól: 6.49 g;

środa 2025-06-25			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza kukurydziana na mleku (7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Kurczak w galarecie (9) 150g, Ser biały (7) 40g, miód 1 szt., Roszponka 20 g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1a,7,9,10)350ml, Makaron (1) 180g, Sos boloński (1a,9) 180g, Cukinia gotowana 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', pasta drobiowa z pietruszką 100g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2664.57 kcal; Białko ogółem: 130.11 g; Węglowodany ogółem: 347.83 g; suma cukrów prostych: 102.62 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.91 g; Błonnik pokarmowy: 17.49 g; Sól: 6.00 g;

Jadłospisy dla oddziałów

środa 2025-06-25			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 + mięso (9) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,		Podwieczorek: Budyń o sm. waniliowym (7) 200g,		Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1622.30 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Węglowodany ogółem: 196.55 g; suma cukrów prostych: 67.44 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.22 g; Błonnik pokarmowy: 15.52 g; Sól: 4.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-06-26		
Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 180g, Kotlet mielony (1a,3,6,9,10) 120g, Sos chrzanowy (1a,7,12) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, ser żółty (7) 40g*, ogórek kiszony (10) 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jabłko 150g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2634.88 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Węglowodany ogółem: 312.17 g; suma cukrów prostych: 64.39 g; Tłuszcz: 112.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.86 g; Sól: 8.24 g;

czwartek 2025-06-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.87 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sól: 5.69 g;

czwartek 2025-06-26		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.87 kcal; Białko ogółem: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 318.04 g; suma cukrów prostych: 66.55 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.45 g; Sól: 5.69 g;

czwartek 2025-06-26			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Serek homogenizowany naturalny (7) 150g, Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasta z jaj z majonezem (3,10) 100g, Szczypiorek 10g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż brązowy gotowany 150g, Pulpet drobiowy na parze (1a,3,10) 100g, Sos chrzanowy (1a,7,12) 50ml, Sałatka z buraczków z olejem rzep. 100g*, Surówka z pora i kukurydzy z olejem rzep. 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Hummus naturalny (11) 80g, ser żółty (7) 40g*, ogórek kiszony (10) 60g, Herbata czarna b/c 250ml ,	
II Śniadanie: jabłko 150g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2750.39 kcal; Białko ogółem: 122.83 g; Węglowodany ogółem: 309.86 g; suma cukrów prostych: 44.94 g; Tłuszcz: 114.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.16 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sól: 7.59 g;

czwartek 2025-06-26			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Serek homogenizowany truskawkowy (7) 150g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Pasta z białka z koperkiem (3) 100g, Szynka delikatesowa drobiowa 30g, Marchew mini gotowana 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa dyniowa (1a,7,9,10) 350ml, Ryż biały gotowany 180 g, Pulpet drob.w sosie pietruszkowym (1a,3,9) 100g/50g, Sałatka z buraczków z olejem rzepakowym 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150g,	Podwieczorek: Herbatniki (1a,3,7) 30g-2szt.,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2408.87 kcal; Białko ogółem: 113.46 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; suma cukrów prostych: 76.95 g; Tłuszcz: 76.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.55 g; Sól: 5.78 g;

Jadłospisy dla oddziałów

czwartek 2025-06-26		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Zacierka na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml* ,	Zupa dyniowa z ziemniakami+mięso (9,10) 500ml, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1961.38 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Węglowodany ogółem: 207.69 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Tłuszcz: 77.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.46 g; Sól: 2.10 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-06-27 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Kielbasa krakowska wieprzowa 80g, Twarożek z jogurtem (7) 50g, Szczypiorek 10g, pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z botwinką (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz smażony (1a,3,4,9) 120g, Mizeria (7) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2446.62 kcal; Białko ogółem: 127.42 g; Węglowodany ogółem: 270.17 g; suma cukrów prostych: 65.42 g; Tłuszcz: 100.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.02 g; Błonnik pokarmowy: 23.59 g; Sól: 7.19 g;

piątek 2025-06-27 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szyrkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z jogurtem i ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z botwinką (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.56 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sól: 4.81 g;

piątek 2025-06-27 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szyrkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z jogurtem i ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z botwinką (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.56 kcal; Białko ogółem: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 296.26 g; suma cukrów prostych: 90.51 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sól: 4.81 g;

piątek 2025-06-27			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Bułka z ziarnami + chleb razowy żytni (1b) 90g, masło (7) 15g, Kielbasa krakowska wieprzowa 80g, Twarożek z jogurtem (7) 50g, Szczypiorek 10g, pomidor 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z botwinką (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Mizeria (7) 100g, Marchew oprószana (1a) 50g, WODA 500ML,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z kurczakiem (3,10) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200g,	Podwieczorek: Truskawki 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Pasztet sojowy (6,10) 30 g, Rzodkiewka 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2281.85 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Węglowodany ogółem: 260.01 g; suma cukrów prostych: 49.61 g; Tłuszcz: 94.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.90 g; Błonnik pokarmowy: 31.87 g; Sól: 6.39 g;

piątek 2025-06-27			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Płatki owsiane na mleku (1d,7) 250g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynkowa dębowa wieprzowa 80g, Twarożek z jogurtem i ziołami (7) 50g, Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa z botwinką (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Dorsz na parze (4,9) 110g, Sos jarzynowy (1a,9,10) 50ml, Marchew oprószana (1a) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka a'la gyros z jogurtem (7) 120g, Serki Haga (7) 2 szt., Rukola 20g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,	Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2280.56 kcal; Białko ogółem: 119.15 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; suma cukrów prostych: 92.51 g; Tłuszcz: 73.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.52 g; Błonnik pokarmowy: 24.44 g; Sól: 4.93 g;

Jadłospisy dla oddziałów

piątek 2025-06-27			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*		Zupa botwinkowa z ziemniakami + mięso (9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa kalafiorowa + mięso (9,10) 500ml, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Kisiel o sm. cytrynowym 200ml,		Podwieczorek: Mus ze świeżych truskawek 200g,		Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1908.15 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 178.57 g; suma cukrów prostych: 62.47 g; Tłuszcz: 93.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.59 g; Sól: 1.49 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-06-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Schab z gór (6) 30g, ogórek 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką w sosie własnym(1a) 130/30/50g, Surówka wielowarzywna (10) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.69 kcal; Białko ogółem: 109.12 g; Węglowodany ogółem: 269.58 g; suma cukrów prostych: 86.33 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.90 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sól: 5.21 g;

sobota 2025-06-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Schab z gór (6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.14 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; suma cukrów prostych: 106.23 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 3.96 g;

sobota 2025-06-28 Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Schab z gór (6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2086.14 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; suma cukrów prostych: 106.23 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.08 g; Sól: 3.96 g;

sobota 2025-06-28			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, Szczypiorek 10g, Schab z gór (6) 30g, ogórek 60g, herbata czarna b/c 250ml*	Zupa z fasolki szparagowej (1a,7,9) 350ml, ziemniaki gotowane 150g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, szpinak gotowany (9) 50g, Surówka wielowarzywna (10) 100g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	
II Śniadanie: kiwi 1 szt ,	Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną (5,8a,8b,11) 35g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 30g, Sałata lodowa 10 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2257.90 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Węglowodany ogółem: 261.41 g; suma cukrów prostych: 46.74 g; Tłuszcz: 82.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53 g; Błonnik pokarmowy: 36.61 g; Sól: 4.46 g;

sobota 2025-06-28			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kefir (7) 150g - 1szt., Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Serek wiejski (7) 1 szt. - 150 g, miód 1 szt., Schab z gór (6) 30g, brokuł na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1a,7,9) 350ml, Ziemniaki gotowane 180g, Potrawka drobiowa (1a,9,10) 180g, Szpinak gotowany (9) 150g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', szynkowa dębowa drobiowa 80g, Serek śmietankowy Almette (7) 30g, Sałata lodowa 50g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.64 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Węglowodany ogółem: 298.19 g; suma cukrów prostych: 114.48 g; Tłuszcz: 62.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.53 g; Sól: 4.14 g;

sobota 2025-06-28			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Kasza jaglana na wywarze+masło+mięso (7,9) 500g, herbata czarna 250ml*	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, Kompot z jabłkami 250ml ,	Kasza kuskus na wywarze+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Sok marchew-jabłko 200ml,	Podwieczorek: Galaretka 175g ,	Posiłek nocny: Jogurt owocowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1720.09 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Węglowodany ogółem: 171.12 g; suma cukrów prostych: 75.63 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.42 g; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; Sól: 1.73 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-06-29		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Rolada drobiowa z pieczarkami i serem w sosie pieczarkowym (1a,7,9,10) 130/50g, Surówka z marchwi i selera z olejem rzepakowym (9) 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Jajko gotowane (3) L - 1 szt. , Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: jabłko 150g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2655.12 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g; suma cukrów prostych: 78.28 g; Tłuszcz: 105.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.15 g; Błonnik pokarmowy: 26.44 g; Sól: 6.73 g;

niedziela 2025-06-29		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczeniowy (1) 100ml*, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, szynka gotowana drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.45 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 4.35 g;

niedziela 2025-06-29		
Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczeniowy (1) 100ml*, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, szynka gotowana drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	

Jadłospisy dla oddziałów

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2284.45 kcal; Białko ogółem: 131.51 g; Węglowodany ogółem: 282.13 g; suma cukrów prostych: 73.51 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 4.35 g;

niedziela 2025-06-29			Jadłospis dla diety: MSWiA - Cukrzycowa z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Chleb graham + chleb żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Pasztet drobiowy (1a,3,9,10) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., pomidor 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 150g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczeniowy (1) 100ml*, Surówka z marchwi i selera z olejem rzp. (9) 100g, Kalafior gotowany 50g, Kompot z jabłkami b/c	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka grecka (7) 120g, Jajko gotowane (3) L - 1 szt., Roszponka 20 g, herbata czarna b/c 250ml*	
II Śniadanie: jabłko 150g,	Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Kielbasa krakowska wieprzowa 30g, Szczypiorek 5g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2500.29 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; suma cukrów prostych: 37.17 g; Tłuszcz: 109.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.06 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Sól: 6.08 g;

niedziela 2025-06-29			Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Kasza manna na mleku (1a,7) 250 g, Chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Szynka premium konserwowa wieprzowa (1a,6) 80g, Serki Haga (7) 2 szt., Pomidor b/skórki 60g, Kakao z mlekiem bez cukru (7) 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem (1a,7,9,10) 350ml, Kluski śląskie (1a,3) 180g, Filet z kurczaka gotowany 100g*, Sos pieczeniowy (1) 100ml*, Kalafior gotowany 150g, WODA 500ML,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g, szynka gotowana drobiowa 30g, Roszponka 20 g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Jabłko pieczone 150g,	Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,	Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2374.45 kcal; Białko ogółem: 137.96 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g; suma cukrów prostych: 79.81 g; Tłuszcz: 77.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.29 g; Błonnik pokarmowy: 18.66 g; Sól: 4.59 g;

Jadłospisy dla oddziałów

niedziela 2025-06-29			Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna		
kasza manna na wywarze+masło+mięso (1a,7,9) 500g, herbata czarna 250ml*		Zupa pomidorowa z ryżem + mięso (1a,9,10) 500ml, WODA 500ML,		Zupa ziemniaczana+mięso (9) 500g, herbata czarna 250ml*	
II Śniadanie: Mus: banan, jabłko 100g,		Podwieczorek: serek homogenizowany waniliowy (7) 150g,		Posiłek nocny: jogurt naturalny (7) 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1942.79 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Węglowodany ogółem: 225.90 g; suma cukrów prostych: 63.86 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Sól: 1.72 g;

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-06-30Jadłospis dla diety: MSWiA - Podstawowa		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka z ziarnami + chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 40g, Dżem wiśniowy 1 szt., Rzodkiewka 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Zupa kapuśn z młod kap(1,7,9,10)350ml*, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Cebula 30g , Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenno-żytni (1a,1b) 90g , margaryna Rama 20g', Sałatka z k.pęczak, og.kisz.,kuk. i tuńczykiem (1,4,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Pudding waniliowo-czekoladowy (7) 125g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2754.77 kcal; Białko ogółem: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; suma cukrów prostych: 83.14 g; Tłuszcz: 114.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sól: 8.41 g;

poniedziałek 2025-06-30Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 40g, Dżem wiśniowy 1 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Tłuszcz: 105.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Sól: 5.14 g;

poniedziałek 2025-06-30Jadłospis dla diety: MSWiA - Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 40g, Dżem wiśniowy 1 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*

Jadłospisy dla oddziałów

II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	
-----------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2533.52 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; suma cukrów prostych: 62.82 g; Tłuszcz: 105.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.28 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Sól: 5.14 g;

poniedziałek 2025-06-30		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, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 40g, Rzodkiewka 60g, Herbata czarna b/c 250ml	Zupa kapuśn z młod kap(1,7,9,10)350ml*, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Cebula 30g , Sałata lodowa z jogurtem (7) 100g, Fasolka szparagowa gotowana 50g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	chleb graham (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Sałatka z k.pęczak, og.kisz.,kuk. i tuńczykiem (1,4,10) 120g*, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Papryka czerwona 60g, herbata czarna b/c 250ml*
II Śniadanie: Gruszka 1szt,	Podwieczorek: Maślanka (7) 330ml,	Posiłek nocny: chleb graham (1a) 50g, masło (7) 10g, Ser żółty (7) 30g, Cukinia na parze 35g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2990.21 kcal; Białko ogółem: 135.97 g; Węglowodany ogółem: 335.62 g; suma cukrów prostych: 63.77 g; Tłuszcz: 125.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.46 g; Błonnik pokarmowy: 35.27 g; Sól: 9.67 g;

poniedziałek 2025-06-30		Jadłospis dla diety: MSWiA - Bogatobiałkowa
Jogurt owocowy (7) 150g, Bułka kajzerka + chleb pszenny (1a) 90g, masło (7) 15g, Parówki z indyka (6,9,10) 2szt., Ketchup (9) 15g, Ser biały (7) 40g, Dżem wiśniowy 1 szt., Marchew w plastrach na parze 60g, kawa zbożowa z mlekiem (1b,1c,7) 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (1a,7,9,10) 350ml, Pierogi z mięsem (1a,3) 350g, Sałata lodowa z jogurtem (7) 150g, Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Chleb pszenny (1a) 90g, margaryna Rama 20g', Pasta z dorsza (4,9) 100g, szynkowa dębowa drobiowa 30g, Cukinia na parze 60g, herbata czarna 250ml*
II Śniadanie: Banan 1 szt.,	Podwieczorek: biszkopty b/c (1a,3) 20 g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2695.52 kcal; Białko ogółem: 131.62 g; Węglowodany ogółem: 287.96 g; suma cukrów prostych: 64.82 g; Tłuszcz: 116.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Sól: 5.26 g;

Jadłospisy dla oddziałów

poniedziałek 2025-06-30		Jadłospis dla diety: MSWiA - Płynna
Makaron na wywarze+masło+mięso (7,9) 500ml, herbata czarna 250ml* ,	Zupa barszcz czerwony+mięso 500ml* , Kompot z jabłkami b/c 250ml ,	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso (1a,9) 500g, herbata czarna 250ml* ,
II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 100g,	Podwieczorek: jogurt naturalny (7) 150 g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny (7) 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1555.29 kcal; Białko ogółem: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 149.58 g; suma cukrów prostych: 43.89 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03 g; Błonnik pokarmowy: 14.34 g; Sól: 3.99 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,