

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-06-27 14:07:36

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-01		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1384.30 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 46.33 g; Węglowodany ogółem: 165.61 g; Błonnik pokarmowy: 12.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.01 g; Sód: 1132.95 mg; Potas: 16.67 mg; Fosfor: 2.80 mg;		
wtorek 2025-07-01		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen , SEL), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Schab gotowany 40 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2556.40 kcal; Białko ogółem: 135.59 g; Tłuszcz 100.87 g; Węglowodany ogółem: 289.77 g; Błonnik pokarmowy: 32.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Sód: 3218.84 mg; Potas: 29.31 mg; Fosfor: 25.72 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-06-27 14:07:54

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-02Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1250.04 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 155.54 g; Błonnik pokarmowy: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.37 g; Sód: 1544.13 mg; Potas: 15.70 mg; Fosfor: 4.13 mg;		
środa 2025-07-02Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna z bazylią 50 g , Marchew mini 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Gołąbki wieprzowe z ryżem, niezawijane, bez kapusty 2 szt -350 g, w sosie pomidorowym 100 g (SEL), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Galarełka z kurczaka 150 g (SEL), Sałata z sosem winegret 60 g , Serek kanapkowy hagi 3 szt (MLE), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2553.29 kcal; Białko ogółem: 136.03 g; Tłuszcz 102.41 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.01 g; Sód: 3300.59 mg; Potas: 32.34 mg; Fosfor: 36.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Miód 25 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Papryka czerwona 60 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2491.05 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 79.80 g; Węglowodany ogółem: 323.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.00 g; Sód: 2802.88 mg; Potas: 32.51 mg; Fosfor: 12.01 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Miód 25 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Brokuły na parze 60 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2300.14 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sód: 2649.03 mg; Potas: 32.00 mg; Fosfor: 7.31 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Miód 25 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Brokuły na parze 60 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2300.14 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Sód: 2649.03 mg; Potas: 32.00 mg; Fosfor: 7.31 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki i rukoli 100 g,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Papryka czerwona 60 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet z indyka 40 g (GLU pszen), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2200.58 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.04 g; Sód: 2851.44 mg; Potas: 26.59 mg; Fosfor: 6.80 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bezcukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1186.89 kcal; Białko ogółem: 76.22 g; Tłuszcz: 36.45 g; Węglowodany ogółem: 142.24 g; Błonnik pokarmowy: 7.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.75 g; Sód: 1346.33 mg; Potas: 14.26 mg; Fosfor: 18.73 mg;		
czwartek 2025-07-03 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Zacierka na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 25 g , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa barszcz biały 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2394.64 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; Błonnik pokarmowy: 23.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.24 g; Sód: 2743.53 mg; Potas: 32.90 mg; Fosfor: 8.81 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-06-27 14:08:30

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-04Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),	Zupa botwinka + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL, GOR), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1395.45 kcal; Białko ogółem: 80.18 g; Tłuszcz: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 166.39 g; Błonnik pokarmowy: 14.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.63 g; Sód: 1626.15 mg; Potas: 16.83 mg; Fosfor: 28.57 mg;		
piątek 2025-07-04Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Schab gotowany 30 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa botwinka 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Dorsz gotowany 100 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1980.57 kcal; Białko ogółem: 117.04 g; Tłuszcz: 64.06 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.89 g; Sód: 2041.72 mg; Potas: 27.56 mg; Fosfor: 23.04 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Papryka czerwona 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos pieczarkowy 100 g (GLU pszen), Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2644.83 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 392.49 g; Błonnik pokarmowy: 15.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.19 g; Sód: 3646.22 mg; Potas: 39.22 mg; Fosfor: 14.88 mg;		
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos pieczeniowy 100 g , Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 45 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.82 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; Błonnik pokarmowy: 13.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 2424.31 mg; Potas: 471.17 mg; Fosfor: 81.10 mg;		
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos pieczeniowy 100 g , Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Dżem 2 szt , Sałata lodowa 45 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.82 kcal; Białko ogółem: 94.73 g; Tłuszcz: 67.58 g; Węglowodany ogółem: 370.43 g; Błonnik pokarmowy: 13.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Sód: 2424.31 mg; Potas: 471.17 mg; Fosfor: 81.10 mg;		
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Nektarynki 150 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos pieczarkowy 100 g (GLU pszen), Fasolka szparagowa 100 g , Marchewka tarta z olejem 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Ser żółty 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Szczypiorek 10 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 40 g (ZIA), ogórek zielony 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2676.58 kcal; Białko ogółem: 109.33 g; Tłuszcz: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 369.84 g; Błonnik pokarmowy: 28.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.28 g; Sód: 2804.83 mg; Potas: 37.07 mg; Fosfor: 14.26 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa dyniowa z zacierką + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1674.80 kcal; Białko ogółem: 112.59 g; Tłuszcz: 45.15 g; Węglowodany ogółem: 208.61 g; Błonnik pokarmowy: 8.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.29 g; Sód: 1382.25 mg; Potas: 20.92 mg; Fosfor: 30.12 mg;		
sobota 2025-07-05Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos pieczeniowy 100 g , Sałatka z pomidorów b/skóry z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Jogurt Skyr 150 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Sałata lodowa 45 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2558.12 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; Błonnik pokarmowy: 13.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.61 g; Sód: 2994.46 mg; Potas: 470.07 mg; Fosfor: 82.10 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-06 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Pasta warzywna z bazylią 50 g, Ogórek zielony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Ryż brązowy 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2436.75 kcal; Białko ogółem: 121.21 g; Tłuszcz: 84.71 g; Węglowodany ogółem: 289.68 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.46 g; Sód: 3564.49 mg; Potas: 29.01 mg; Fosfor: 22.17 mg;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g, Pasta warzywna z bazylią 50 g, Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Ryż biały 180 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.32 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 88.99 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Sód: 3523.14 mg; Potas: 28.40 mg; Fosfor: 6.29 mg;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Pasta warzywna z bazylią 50 g, Ketchup 1 szt. 15 g, Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2446.32 kcal; Białko ogółem: 126.16 g; Tłuszcz: 88.99 g; Węglowodany ogółem: 282.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Sód: 3523.14 mg; Potas: 28.40 mg; Fosfor: 6.29 mg;		
niedziela 2025-07-06 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Pasta warzywna z bazylią 50 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Kiwi 1 szt,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g, Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE), Brokuły 50 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40 g, Roszponka 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2476.95 kcal; Białko ogółem: 129.00 g; Tłuszcz: 91.06 g; Węglowodany ogółem: 282.44 g; Błonnik pokarmowy: 36.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.88 g; Sód: 3545.39 mg; Potas: 28.42 mg; Fosfor: 14.53 mg;		

Oddział: MSWiA					
Śniadanie II Śniadanie		Obiad Podwieczorek		Kolacja Posiłek nocny	
niedziela 2025-07-06		Dieta: MSWIA PŁYNNNA			
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (<i>MLE, SEL</i>), Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (<i>MLE</i>),		Zupa makaronowa+mięso 500 g (<i>GLU pszen, JAJ, SEL</i>), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,		Zupa dyniowa + mięso 500 g (<i>SEL</i>), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kasza jaglana z owocem bez cukru 1 szt 100 g (<i>GLU pszen</i>),	
Wartości odżywcze: Energia : 1534.60 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 213.16 g; Błonnik pokarmowy: 12.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.02 g; Sód: 1339.25 mg; Potas: 21.38 mg; Fosfor: 22.34 mg;					
niedziela 2025-07-06		Dieta: MSWIA WYSOKOBIĄTKOWA			
Maślanka naturalna 200 ml (<i>MLE</i>), Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Pasta warzywna z bazylia 50 g , Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (<i>GLU pszen, MLE</i>), II Śniadanie: Banan 1 szt ,		Zupa rosół z makaronem 350 g (<i>GLU pszen, JAJ, SEL</i>), Palki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (<i>GLU pszen, SEL</i>), Sałatka lodowa z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>), Ryż biały 180 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,		Chleb pszenny 90 g (<i>GLU pszen</i>), Masło 15 g (<i>MLE</i>), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<i>MLE</i>), Roszpionka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (<i>MLE</i>),	
Wartości odżywcze: Energia : 2524.32 kcal; Białko ogółem: 131.86 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; Błonnik pokarmowy: 17.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.20 g; Sód: 3523.14 mg; Potas: 29.20 mg; Fosfor: 6.29 mg;					

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-07Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i jabłka zolejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Kiełbasa krakowska 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2944.54 kcal; Białko ogółem: 105.83 g; Tłuszcz 121.15 g; Węglowodany ogółem: 362.73 g; Błonnik pokarmowy: 45.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.96 g; Sód: 2689.18 mg; Potas: 36.45 mg; Fosfor: 19.98 mg;		
poniedziałek 2025-07-07Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.38 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz 87.34 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Sód: 2732.09 mg; Potas: 37.52 mg; Fosfor: 17.53 mg;		
poniedziałek 2025-07-07Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa barszcz czerwony 350 g (MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2507.38 kcal; Białko ogółem: 92.33 g; Tłuszcz 87.34 g; Węglowodany ogółem: 372.85 g; Błonnik pokarmowy: 33.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.07 g; Sód: 2732.09 mg; Potas: 37.52 mg; Fosfor: 17.53 mg;		
poniedziałek 2025-07-07Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Gruszka 1 szt ,	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Pomidor ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (MLE), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Kiełbasa krakowska 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Jajko gotowane 1 szt (JAJ), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2893.56 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz 124.51 g; Węglowodany ogółem: 340.93 g; Błonnik pokarmowy: 50.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Sód: 2684.19 mg; Potas: 34.24 mg; Fosfor: 18.28 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-06-27 14:09:31

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Ser żółty 50 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy'a la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Surówka colesław 150 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 3041.34 kcal; Białko ogółem: 109.47 g; Tłuszcz 120.34 g; Węglowodany ogółem: 368.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.24 g; Sód: 3965.46 mg; Potas: 36.96 mg; Fosfor: 31.09 mg;		
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Kalaflor na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek kanapkowy z ziołami 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.64 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 2804.15 mg; Potas: 35.37 mg; Fosfor: 25.43 mg;		
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Kalaflor na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek kanapkowy z ziołami 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2631.64 kcal; Białko ogółem: 112.77 g; Tłuszcz: 96.03 g; Węglowodany ogółem: 351.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Sód: 2804.15 mg; Potas: 35.37 mg; Fosfor: 25.43 mg;		
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Ser żółty 50 g (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy'a la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), kluski śląskie 150 g (GLU pszen, JAJ), Surówka colesław 100 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Kalaflor na parze 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kiwi 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2722.10 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz 117.19 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.52 g; Sód: 4009.17 mg; Potas: 29.35 mg; Fosfor: 10.62 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mus kakaowy z bananem 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1684.75 kcal; Białko ogółem: 114.75 g; Tłuszcz: 48.42 g; Węglowodany ogółem: 207.83 g; Błonnik pokarmowy: 16.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.91 g; Sód: 1174.75 mg; Potas: 20.96 mg; Fosfor: 17.85 mg;		
wtorek 2025-07-08Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Ser biały 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Kluski śląskie 180 g (GLU pszen, JAJ), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Banan 1 szt ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek kanapkowy z ziołami 80 g (MLE), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2795.84 kcal; Białko ogółem: 116.99 g; Tłuszcz 102.87 g; Węglowodany ogółem: 337.67 g; Błonnik pokarmowy: 18.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.92 g; Sód: 2844.95 mg; Potas: 34.01 mg; Fosfor: 37.53 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Zupa fasolowa z fasolą jaś 350 g (GLU pszen, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3046.25 kcal; Białko ogółem: 127.43 g; Tłuszcz 147.52 g; Węglowodany ogółem: 325.44 g; Błonnik pokarmowy: 37.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; Sód: 3268.35 mg; Potas: 32.57 mg; Fosfor: 26.27 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g 120 g, Schab gotowany 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2055.17 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz 56.77 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Sód: 2712.54 mg; Potas: 31.20 mg; Fosfor: 18.36 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g 120 g, Schab gotowany 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2055.17 kcal; Białko ogółem: 125.93 g; Tłuszcz 56.77 g; Węglowodany ogółem: 308.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Sód: 2712.54 mg; Potas: 31.20 mg; Fosfor: 18.36 mg;		
środa 2025-07-09 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Schab gotowany 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Zupa fasolowa z fasolą jaś 350 g (GLU pszen, SEL), Karkówka w sosie pieczeniowym 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Szpinak 50 g (GLU pszen), Surówka z kapusty pekińskiej z sosem ziołowym 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g, Ogórek zielony 60 g, Szczypiorek 10 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), Pomidor 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3177.69 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz 176.35 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; Błonnik pokarmowy: 44.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.42 g; Sód: 3259.73 mg; Potas: 29.05 mg; Fosfor: 16.87 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-09		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1658.28 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz: 59.39 g; Węglowodany ogółem: 208.36 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.33 g; Sód: 1589.06 mg; Potas: 20.99 mg; Fosfor: 16.03 mg;		
środa 2025-07-09		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120g 120 g , Schab gotowany 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa koperkowa z ryżem 350 g (SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 30 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2133.17 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 59.47 g; Węglowodany ogółem: 316.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Sód: 2712.54 mg; Potas: 32.00 mg; Fosfor: 18.36 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa szczawiowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 180 g , Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Marchew mini 60 g , Ser żółty 40 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2694.44 kcal; Białko ogółem: 124.13 g; Tłuszcz 107.42 g; Węglowodany ogółem: 300.86 g; Błonnik pokarmowy: 24.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.76 g; Sód: 5761.06 mg; Potas: 30.17 mg; Fosfor: 25.27 mg;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Salata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 40 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2512.39 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz 103.39 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Sód: 3642.13 mg; Potas: 28.38 mg; Fosfor: 26.33 mg;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Salata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 40 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2512.39 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz 103.39 g; Węglowodany ogółem: 283.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.93 g; Sód: 3642.13 mg; Potas: 28.38 mg; Fosfor: 26.33 mg;		
czwartek 2025-07-10 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa szczawiowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL, GOR), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza gryczana 150 g , Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 100 g , Salata lodowa z jogurtem 50 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser żółty 40 g (MLE), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 40 g (ZIA), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2859.18 kcal; Białko ogółem: 130.01 g; Tłuszcz 124.38 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; Błonnik pokarmowy: 37.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.74 g; Sód: 5876.49 mg; Potas: 30.47 mg; Fosfor: 13.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-10Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa szpinakowa+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1497.25 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 171.78 g; Błonnik pokarmowy: 5.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.07 g; Sód: 1357.25 mg; Potas: 17.26 mg; Fosfor: 50.85 mg;		
czwartek 2025-07-10Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy hagi 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	Zupa szpinakowa 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie koperkowym 100/50g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 40 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2606.89 kcal; Białko ogółem: 122.21 g; Tłuszcz 107.14 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.72 g; Sód: 3736.63 mg; Potas: 29.28 mg; Fosfor: 27.83 mg;		

Oznaczenia alergenów:

GLU pszen - Zboża zawierające gluten ,
GLU jęczm - Zboża zawierające gluten ,
GLU żyt - Zboża zawierające gluten ,
GLU orkisz - Zboża zawierające gluten
,
GLU owies - Zboża zawierające gluten
,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
ORZ ziemne - Orzeszki ziemne i
pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
ZIA - Nasiona sezamu i pochodne,
DWU - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUB - Łubin i pochodne,
MIĘ - Mięczaki i pochodne,
ORZ WŁ - Orzechy włoskie,
MIGD - Migdały,
ORZ LASK - Orzechy laskowe,
ORZ NERK - Orzechy nerkowca,