

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Schab gotowany 30 g, Ogórek zielony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g, Surówka z młodej kapusty 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2603.23 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz 113.40 g; Węglowodany ogółem: 275.97 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Sód: 3681.76 mg; Potas: 27.58 mg; Fosfor: 9.78 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 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, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2213.45 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz 78.96 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Sód: 3487.13 mg; Potas: 30.44 mg; Fosfor: 8.21 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 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, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2213.45 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz 78.96 g; Węglowodany ogółem: 302.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.69 g; Sód: 3487.13 mg; Potas: 30.44 mg; Fosfor: 8.21 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Schab gotowany 30 g, Ogórek zielony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Surówka z młodej kapusty 100 g, Bukiet warzyw 50 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Serek śmietankowy Almette 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser biały 40 g (MLE), Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2403.94 kcal; Białko ogółem: 120.01 g; Tłuszcz 104.13 g; Węglowodany ogółem: 251.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.58 g; Sód: 3455.40 mg; Potas: 25.34 mg; Fosfor: 13.80 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa botwinka + mięso 500 g (MLE, SEL, GOR), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1405.95 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 41.94 g; Węglowodany ogółem: 182.29 g; Błonnik pokarmowy: 15.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.05 g; Sód: 1783.45 mg; Potas: 18.38 mg; Fosfor: 34.97 mg;		
piątek 2025-07-11 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 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 , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa botwinka 350 g (MLE, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos jarzynowy 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Herbatniki 2 szt 30 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2311.25 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 81.78 g; Węglowodany ogółem: 314.67 g; Błonnik pokarmowy: 24.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.71 g; Sód: 3565.63 mg; Potas: 31.67 mg; Fosfor: 8.25 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Szczypiorek 10 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna pęczak 180 g (GLU jęczm), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2422.35 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 85.79 g; Węglowodany ogółem: 325.61 g; Błonnik pokarmowy: 33.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.95 g; Sód: 3923.02 mg; Potas: 32.69 mg; Fosfor: 29.69 mg;		
sobota 2025-07-12 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL, GOR), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1850.77 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Sód: 2865.45 mg; Potas: 25.32 mg; Fosfor: 38.63 mg;		
sobota 2025-07-12 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL, GOR), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1850.77 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 250.76 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.80 g; Sód: 2865.45 mg; Potas: 25.32 mg; Fosfor: 38.63 mg;		
sobota 2025-07-12 Dieta: 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), Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Szczypiorek 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczarkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna pęczak 150 g (GLU jęczm), Szpinak 50 g (GLU pszen), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Papryka czerwona 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 , Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2339.48 kcal; Białko ogółem: 103.63 g; Tłuszcz: 93.38 g; Węglowodany ogółem: 286.88 g; Błonnik pokarmowy: 45.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.27 g; Sód: 3973.89 mg; Potas: 28.88 mg; Fosfor: 13.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-12Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy 200 g ,	Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1540.05 kcal; Białko ogółem: 78.08 g; Tłuszcz: 65.00 g; Węglowodany ogółem: 164.31 g; Błonnik pokarmowy: 13.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.34 g; Sód: 1267.95 mg; Potas: 16.62 mg; Fosfor: 29.48 mg;		
sobota 2025-07-12Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka drobiowa gotowana 80 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (MLE), Roszponka 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Zrazik drobiowo-wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL, GOR), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szyńka premium konserwowa wieprzowa 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2074.72 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 261.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.71 g; Sód: 3051.40 mg; Potas: 26.47 mg; Fosfor: 33.64 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13 Dieta: 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), Hummus 80 g (ZIA), Kielbasa krakowska 30 g, Pomidor 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w panierce 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g, Mizeria z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser żółty 40 g (MLE), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2624.90 kcal; Białko ogółem: 131.21 g; Tłuszcz: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 316.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.20 g; Sód: 4200.19 mg; Potas: 31.75 mg; Fosfor: 17.73 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.26 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 267.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 3604.57 mg; Potas: 26.93 mg; Fosfor: 10.77 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g, Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2127.26 kcal; Białko ogółem: 119.85 g; Tłuszcz: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 267.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.39 g; Sód: 3604.57 mg; Potas: 26.93 mg; Fosfor: 10.77 mg;		
niedziela 2025-07-13 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Kielbasa krakowska 30 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 150 g, Mizeria z jogurtem 100 g (MLE), Kalafior na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	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), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Papryka 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2482.86 kcal; Białko ogółem: 130.41 g; Tłuszcz: 99.38 g; Węglowodany ogółem: 274.01 g; Błonnik pokarmowy: 38.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.76 g; Sód: 4240.99 mg; Potas: 27.59 mg; Fosfor: 16.58 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-13Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1619.45 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 205.00 g; Błonnik pokarmowy: 13.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.60 g; Sód: 1425.40 mg; Potas: 20.51 mg; Fosfor: 22.37 mg;		
niedziela 2025-07-13Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek 80 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Filet z kurczaka w sosie ziołowym 100/50 g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Serek ziołowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2292.56 kcal; Białko ogółem: 130.65 g; Tłuszcz: 78.14 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.19 g; Sód: 3664.97 mg; Potas: 27.63 mg; Fosfor: 23.27 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Ser żółty 30 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2441.56 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 91.04 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g; Błonnik pokarmowy: 34.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.19 g; Sód: 4674.33 mg; Potas: 30.75 mg; Fosfor: 25.46 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ketchup 1 szt 15 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń z dżemem wiśniowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ser biały 30 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.74 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 3731.73 mg; Potas: 30.46 mg; Fosfor: 41.71 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ketchup 1 szt 15 g, Marchewka gotowana plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń z dżemem wiśniowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g, Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Pomidor bez skóry 60 g, Ser biały 30 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2188.74 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g; Błonnik pokarmowy: 21.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.34 g; Sód: 3731.73 mg; Potas: 30.46 mg; Fosfor: 41.71 mg;		
poniedziałek 2025-07-14 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Gruszka 1 szt,	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g (GLU pszen, SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż brązowy 150 g, Buraczki na ciepło 100 g (GLU pszen), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Pomidorki koktajlowe 60 g, Ser żółty 30 g (MLE), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 30 g, Rzodkiewka 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2466.03 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 97.67 g; Węglowodany ogółem: 291.96 g; Błonnik pokarmowy: 37.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.53 g; Sód: 4690.48 mg; Potas: 29.45 mg; Fosfor: 18.97 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Kompot jabłkowy bezcukru 250 g , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1295.04 kcal; Białko ogółem: 113.07 g; Tłuszcz: 37.72 g; Węglowodany ogółem: 126.61 g; Błonnik pokarmowy: 9.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.93 g; Sód: 1445.18 mg; Potas: 12.73 mg; Fosfor: 4.23 mg;		
poniedziałek 2025-07-14Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
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 , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Marchewka gotowana plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń z dżemem wiśniowym 200 g (MLE),	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Potrawka drobiowa 150 g (GLU pszen, SEL), Ryż biały 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 200 ml ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2316.94 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.35 g; Sód: 3772.68 mg; Potas: 28.40 mg; Fosfor: 40.81 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 10 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Winogrono 150 g ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Młoda fasolka szparagowa świeża z bułką tartą 150 g (GLU pszen, MLE), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2705.06 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz 110.00 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.85 g; Sód: 4192.49 mg; Potas: 31.74 mg; Fosfor: 7.21 mg;		
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Młoda fasolka szparagowa świeża 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna z bazylią 50 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2381.55 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz: 82.16 g; Węglowodany ogółem: 314.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.86 g; Sód: 3399.22 mg; Potas: 31.62 mg; Fosfor: 9.90 mg;		
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Młoda fasolka szparagowa świeża 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna z bazylią 50 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2383.65 kcal; Białko ogółem: 96.49 g; Tłuszcz: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.93 g; Sód: 3325.12 mg; Potas: 31.26 mg; Fosfor: 9.59 mg;		
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 30 g , Rzodkiewka 60 g , Szczypiorek 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 1 szt ,	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Młoda fasolka szparagowa świeża 100 g , Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Pasta z zielonego groszku 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2416.28 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz 100.50 g; Węglowodany ogółem: 281.62 g; Błonnik pokarmowy: 39.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.61 g; Sód: 3567.51 mg; Potas: 28.23 mg; Fosfor: 12.51 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),	Zupa selerowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1570.51 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 39.50 g; Węglowodany ogółem: 196.66 g; Błonnik pokarmowy: 14.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.63 g; Sód: 1478.59 mg; Potas: 19.71 mg; Fosfor: 16.84 mg;		
wtorek 2025-07-15Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Szynekowa dębowa drobiowa 30 g , Roszponka 20 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa selerowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Młoda fasolka szparagowa świeża 150 g , Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynek premium konserwowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna z bazylią 50 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2478.15 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 87.67 g; Węglowodany ogółem: 319.92 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 3419.62 mg; Potas: 32.16 mg; Fosfor: 11.09 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-07-08 12:46:47

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-07-16		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kefir 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Buraczki gotowane plastry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, 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 , Młoda fasolka szparagowa świeża 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Galaretka pomarańczowa 1 szt. 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2190.27 kcal; Białko ogółem: 104.04 g; Tłuszcz: 67.14 g; Węglowodany ogółem: 303.29 g; Błonnik pokarmowy: 16.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.48 g; Sód: 1760.69 mg; Potas: 30.65 mg; Fosfor: 29.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta z zielonego groszku 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g (SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 180 g, Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Pomidorki koktajlowe 60 g, Schab gotowany 40 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2555.77 kcal; Białko ogółem: 118.19 g; Tłuszcz: 86.84 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.61 g; Sód: 4626.89 mg; Potas: 33.49 mg; Fosfor: 18.15 mg;		
czwartek 2025-07-17 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), 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, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Kalafior na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2457.10 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 3169.31 mg; Potas: 31.30 mg; Fosfor: 10.30 mg;		
czwartek 2025-07-17 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), 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, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Kalafior na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2457.10 kcal; Białko ogółem: 127.37 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 309.45 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 3169.31 mg; Potas: 31.30 mg; Fosfor: 10.30 mg;		
czwartek 2025-07-17 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g, Pasta z zielonego groszku 50 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Morele 150 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g (SOJ, SEL, GOR), Ziemniaki 150 g, Szpinak 100 g (GLU pszen), Surówka z selera i jabłka 50 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Mix orzechów z żurawiną 35 g,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidorki koktajlowe 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), Sałata 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2308.62 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 85.31 g; Węglowodany ogółem: 280.33 g; Błonnik pokarmowy: 35.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.80 g; Sód: 5001.74 mg; Potas: 28.24 mg; Fosfor: 11.08 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-07-17		
Dieta: MSWiA PŁYNNĄ		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa dyniowa z zacierką + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1597.05 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Tłuszcz: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 203.85 g; Błonnik pokarmowy: 11.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.61 g; Sód: 1258.25 mg; Potas: 20.50 mg; Fosfor: 9.28 mg;		
czwartek 2025-07-17		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), 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 , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel cytrynowy 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g , Kalafior na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2535.10 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 83.10 g; Węglowodany ogółem: 317.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.72 g; Sód: 3169.31 mg; Potas: 32.10 mg; Fosfor: 10.30 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy 350 g (MLE), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek ziołowy Almette 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3050.24 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz 125.89 g; Węglowodany ogółem: 361.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.87 g; Sód: 2488.47 mg; Potas: 36.38 mg; Fosfor: 24.91 mg;		
piątek 2025-07-18 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2602.09 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Sód: 2874.48 mg; Potas: 37.94 mg; Fosfor: 36.55 mg;		
piątek 2025-07-18 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g, Roszponka 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2602.09 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 87.34 g; Węglowodany ogółem: 376.75 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Sód: 2874.48 mg; Potas: 37.94 mg; Fosfor: 36.55 mg;		
piątek 2025-07-18 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym bez cukru 200 g (MLE),	Zupa z czerwonej soczewicy 350 g (MLE), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 100 g, Buraczki na ciepło 50 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kiwi 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek ziołowy Almette 30 g, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Szczypiorek 5 g,
Wartości odżywcze: Energia : 3002.07 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz 131.39 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g; Błonnik pokarmowy: 40.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.34 g; Sód: 3743.34 mg; Potas: 33.61 mg; Fosfor: 20.78 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-07-18		
Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1654.13 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz: 66.14 g; Węglowodany ogółem: 183.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.47 g; Sód: 1309.56 mg; Potas: 18.52 mg; Fosfor: 14.04 mg;		
piątek 2025-07-18		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIĄŁKOWA		
Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2679.79 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 88.39 g; Węglowodany ogółem: 386.62 g; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.15 g; Sód: 3000.48 mg; Potas: 38.99 mg; Fosfor: 36.55 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19Dieta: 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), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Szczypiorek 10 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Nektarynki 150 g ,	Zupa szczawiowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g , Kompot jabłkowy 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 , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2531.55 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 90.23 g; Węglowodany ogółem: 323.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.18 g; Sód: 4514.16 mg; Potas: 32.33 mg; Fosfor: 24.78 mg;		
sobota 2025-07-19Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), 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 , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2572.11 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g; Sód: 3188.59 mg; Potas: 32.43 mg; Fosfor: 13.39 mg;		
sobota 2025-07-19Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), 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 , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2572.11 kcal; Białko ogółem: 122.99 g; Tłuszcz: 93.44 g; Węglowodany ogółem: 323.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.65 g; Sód: 3188.59 mg; Potas: 32.43 mg; Fosfor: 13.39 mg;		
sobota 2025-07-19Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 40 g (MLE), Pomidor 60 g , Szczypiorek 10 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Nektarynki 150 g ,	Zupa szczawiowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy a'la bogracz 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza gryczana 150 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100 g , Marchew oprószana 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 , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Hummus 40 g (ZIA), Roszponka 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2532.05 kcal; Białko ogółem: 111.80 g; Tłuszcz: 100.09 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.00 g; Sód: 4839.00 mg; Potas: 30.20 mg; Fosfor: 20.93 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-07-19Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1444.95 kcal; Białko ogółem: 106.43 g; Tłuszcz: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 159.13 g; Błonnik pokarmowy: 7.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.29 g; Sód: 1214.45 mg; Potas: 15.91 mg; Fosfor: 14.96 mg;		
sobota 2025-07-19Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g (GLU pszen, SOJ, MLE, SEL), Ser biały 40 g (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy 180 g (GLU pszen, SEL), Kasza kuskus 180 g (GLU pszen), Marchew oprószana 150 g (GLU pszen), 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 , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Brokuły na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2738.61 kcal; Białko ogółem: 134.99 g; Tłuszcz 103.94 g; Węglowodany ogółem: 329.50 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.85 g; Sód: 3248.59 mg; Potas: 33.03 mg; Fosfor: 13.39 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek z rzodkiewką 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2634.70 kcal; Białko ogółem: 143.57 g; Tłuszcz 111.64 g; Węglowodany ogółem: 273.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.96 g; Sód: 2551.87 mg; Potas: 27.50 mg; Fosfor: 11.27 mg;		
niedziela 2025-07-20Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2587.25 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz 103.20 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Sód: 3256.63 mg; Potas: 28.82 mg; Fosfor: 20.53 mg;		
niedziela 2025-07-20Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2587.25 kcal; Białko ogółem: 139.40 g; Tłuszcz 103.20 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Sód: 3256.63 mg; Potas: 28.82 mg; Fosfor: 20.53 mg;		
niedziela 2025-07-20Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Jajko gotowane 2 szt (JAJ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 150 g , Surówka z marchewki i jabłka 100 g , Fasolka szparagowa świeża 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Orzechy włoskie 35 g (ORZ WŁ),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek z rzodkiewką 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Pomidorki koktajlowe 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2636.97 kcal; Białko ogółem: 145.84 g; Tłuszcz 121.57 g; Węglowodany ogółem: 247.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.33 g; Sód: 2343.07 mg; Potas: 24.95 mg; Fosfor: 8.22 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-07-20 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 1 szt 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1587.09 kcal; Białko ogółem: 123.03 g; Tłuszcz: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 205.68 g; Błonnik pokarmowy: 14.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.03 g; Sód: 1234.25 mg; Potas: 20.63 mg; Fosfor: 20.23 mg;		
niedziela 2025-07-20 Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Cukinia na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2683.25 kcal; Białko ogółem: 157.40 g; Tłuszcz 103.20 g; Węglowodany ogółem: 291.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.18 g; Sód: 3256.78 mg; Potas: 29.42 mg; Fosfor: 20.53 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,