

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2025-07-21</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Morele 150 g,       | Zupa brokułowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Stek smażony z mięsa mielonego 110 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sos ziołowy 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),                            | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2465.51 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz 101.20 g; Węglowodany ogółem: 295.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Sód: 3407.12 mg; Potas: 29.84 mg; Fosfor: 9.02 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-21</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus brzoskwinowy 100 g, | Zupa brokułowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia na ciepło 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                   |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2407.62 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz 88.94 g; Węglowodany ogółem: 343.60 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.57 g; Sód: 4014.29 mg; Potas: 34.65 mg; Fosfor: 28.24 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-21</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Kasza manna na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus brzoskwinowy 100 g, | Zupa brokułowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                             |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2382.10 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz 85.96 g; Węglowodany ogółem: 343.76 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.36 g; Sód: 3897.89 mg; Potas: 34.66 mg; Fosfor: 28.27 mg;                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-21</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Morele 150 g,                     | Zupa brokułowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 150 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Mizeria z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ), Buraczki na ciepło 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> ), Szczypiorek 5 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2440.65 kcal; Białko ogółem: 106.53 g; Tłuszcz 104.45 g; Węglowodany ogółem: 273.60 g; Błonnik pokarmowy: 35.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.28 g; Sód: 3916.69 mg; Potas: 27.68 mg; Fosfor: 12.15 mg;                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posilek nocny                                                                                                                                                                                                                                 |
| poniedziałek 2025-07-21Dieta: MSWiA PŁYNNA                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE),<br>II Śniadanie:<br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),                                                                                                                                           | Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Kefir 150 g (MLE),                                                                                                                                                   | Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL),<br>Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posilek nocny:<br>Jogurt naturalny 150 g (MLE),                                                                                                                                         |
| Wartości odżywcze: Energia : 1534.75 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 45.19 g; Węglowodany ogółem: 173.12 g; Błonnik pokarmowy: 11.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.72 g; Sód: 1283.50 mg; Potas: 17.49 mg; Fosfor: 4.38 mg;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| poniedziałek 2025-07-21Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + 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 haga 2 szt (MLE), Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE),<br>II Śniadanie:<br>Mus brzoskwinowy 100 g , | Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie ziołowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Kefir 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 rodzinna z kurcząt 30 g , Cukinia na parze 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2502.12 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz: 92.69 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.35 g; Sód: 4108.79 mg; Potas: 35.55 mg; Fosfor: 29.74 mg;                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                          |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                            | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt owocowy 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Arbuz 150 g,                                                     | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel 200 g,                                   | 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), Ser biały 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                            |
| Wartości odżywcze: Energia : 2346.92 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 85.25 g; Węglowodany ogółem: 306.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.42 g; Sód: 2569.54 mg; Potas: 30.63 mg; Fosfor: 62.27 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Szynka drobiowa gotowana 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g, | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel 200 g,                                   | Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Ser biały 30 g (MLE), Marchew mini 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia : 2151.51 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Sód: 1928.60 mg; Potas: 29.74 mg; Fosfor: 61.08 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Szynka drobiowa gotowana 30 g, Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g, | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g, Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel 200 g,                                   | Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Ser biały 30 g (MLE), Marchew mini 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia : 2151.51 kcal; Białko ogółem: 97.28 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 295.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.36 g; Sód: 1928.60 mg; Potas: 29.74 mg; Fosfor: 61.08 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br>II Śniadanie:<br>Jabłko 150 g,                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g, Kalafior na parze 50 g, Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel bez cukru 200 g, | Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Ser biały 30 g (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br>Posiłek nocny:<br>Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Ogórek kiszony 35 g, |
| Wartości odżywcze: Energia : 2286.07 kcal; Białko ogółem: 99.24 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 294.67 g; Błonnik pokarmowy: 31.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.38 g; Sód: 3205.79 mg; Potas: 29.58 mg; Fosfor: 37.93 mg;                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                         |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA PŁYNNA                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Jogurt owocowy 150 g (MLE),                                                                                                                                                       | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL),<br>Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel 200 g ,                                                                                                                    | Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),                                                                                          |
| Wartości odżywcze: Energia : 1618.30 kcal; Białko ogółem: 85.19 g; Tłuszcz: 47.98 g; Węglowodany ogółem: 220.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Sód: 1043.10 mg; Potas: 22.13 mg; Fosfor: 69.84 mg;                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| wtorek 2025-07-22Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |
| Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Szynka drobiowa gotowana 30 g , Rukola 20 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g , | Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (MLE, SEL),<br>Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel 200 g , | Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Ser biały 30 g (MLE), Marchew mini 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2283.51 kcal; Białko ogółem: 104.78 g; Tłuszcz: 73.12 g; Węglowodany ogółem: 308.67 g; Błonnik pokarmowy: 17.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.96 g; Sód: 1928.60 mg; Potas: 31.04 mg; Fosfor: 74.08 mg;                                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                  |

**Wydrukował:** Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-07-14 12:06:54

| <b>Oddział: MSWiA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie<br/>II Śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Obiad<br/>Podwieczorek</b>                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Kolacja<br/>Posiłek nocny</b>                                                                                                                                                                                                             |
| <b>środa 2025-07-23                      Dieta: MSWIA PŁYNNNA</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                              | Zupa ziemniaczana + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Budyń 200 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                      | Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1606.88 kcal; Białko ogółem: 121.24 g; Tłuszcz: 40.94 g; Węglowodany ogółem: 193.33 g;<br>Błonnik pokarmowy: 17.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.37 g; Sód: 1441.61 mg; Potas: 19.55 mg; Fosfor: 15.07 mg;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>środa 2025-07-23                      Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |
| Makaron na mleku 250 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Pasta warzywna 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt, | Żurek z ziemniakami 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Gulasz drobiowy z pomidorami 180 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ryż biały 180 g , Jablko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Budyń z dżemem wiśniowym 200 g ( <b>MLE</b> ), | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 30 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2716.77 kcal; Białko ogółem: 127.66 g; Tłuszcz: 91.81 g; Węglowodany ogółem: 377.72 g;<br>Błonnik pokarmowy: 21.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.89 g; Sód: 3333.38 mg; Potas: 38.10 mg; Fosfor: 20.57 mg;                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                              |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-07-24</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Pudding waniliowo-malinowy 125 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak w galarecie 150 g, Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 1 szt, | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Młoda fasolka szparagowa świeża z bułką tartą 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g, | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2690.38 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 94.08 g; Węglowodany ogółem: 323.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.42 g; Sód: 4538.40 mg; Potas: 32.35 mg; Fosfor: 23.11 mg;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-07-24</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak w galarecie 150 g, Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g,               | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kalafor na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g,                                                               | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                                              |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2491.78 kcal; Białko ogółem: 97.62 g; Tłuszcz: 86.67 g; Węglowodany ogółem: 290.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Sód: 3227.64 mg; Potas: 29.29 mg; Fosfor: 18.76 mg;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-07-24</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak w galarecie 150 g, Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g,               | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kalafor na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką owocowa 1 szt. 175 g,                                                                    | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2502.28 kcal; Białko ogółem: 98.25 g; Tłuszcz: 86.81 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.74 g; Sód: 3227.65 mg; Potas: 29.57 mg; Fosfor: 18.76 mg;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-07-24</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak w galarecie 150 g, Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Gruszka 1 szt,                           | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Młoda fasolka szparagowa świeża 100 g, Kalafor na parze 50 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mix orzechów z żurawiną 35 g,                         | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Rzodkiewka 35 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2596.55 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 99.69 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; Błonnik pokarmowy: 34.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.97 g; Sód: 3869.75 mg; Potas: 28.14 mg; Fosfor: 8.76 mg;                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>czwartek 2025-07-24</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Pudding waniliowo-malinowy 125 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                     | Zupa dyniowa + mięso 500 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretką pomarańczowa 1 szt. 175 g,                                                                                                                                                                                         | Zupa makaronowa + mięso 250 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1363.80 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz: 40.49 g; Węglowodany ogółem: 159.38 g; Błonnik pokarmowy: 8.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.68 g; Sód: 999.55 mg; Potas: 16.02 mg; Fosfor: 18.28 mg;                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                  | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                        |
| czwartek 2025-07-24                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                     |
| Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak w galarecie 150 g, Ser biały 40 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g, | Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Kalafior na parze 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galaretka pomarańczowa 1 szt. 175 g, | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2596.78 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 90.56 g; Węglowodany ogółem: 302.09 g; Błonnik pokarmowy: 16.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.53 g; Sód: 3322.15 mg; Potas: 30.47 mg; Fosfor: 20.26 mg;                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Wydrukował:** Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-07-14 12:07:23

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                               |
| piątek 2025-07-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |
| Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ), Szynka drobiowa gotowana 30 g, Buraczki gotowane plastry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt, | Zupa barszcz czerwony 350 g ( <b>GLU pszen, MLE, SEL</b> ), Dorsz gotowany 110 g ( <b>RYB</b> ), Sos koperkowy 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Ziemniaki 180 g, Szpinak 150 g, Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Biszkopty bez cukru 20 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), | Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Pomidor bez skóry 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt Skyr 150 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2320.04 kcal; Białko ogółem: 132.52 g; Tłuszcz: 64.14 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.67 g; Sód: 3830.17 mg; Potas: 35.59 mg; Fosfor: 23.57 mg;                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                        |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>sobota 2025-07-26</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektarynki 150 g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kasza gryczana 180 g , Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ),                                                | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek śmietankowy Almette 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2584.34 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz 105.67 g; Węglowodany ogółem: 292.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.97 g; Sód: 3704.46 mg; Potas: 29.51 mg; Fosfor: 32.53 mg;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-07-26</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g ( <b>GLU pszen, GOR</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel cytrynowy 200 g ,                                                                   | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2128.64 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 3095.94 mg; Potas: 28.01 mg; Fosfor: 30.00 mg;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-07-26</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser biały 30 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g ( <b>GLU pszen, GOR</b> ), Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Buraczki na ciepło 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel cytrynowy 200 g ,                                                                   | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                                                  |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2128.64 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 277.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.13 g; Sód: 3095.94 mg; Potas: 28.01 mg; Fosfor: 30.00 mg;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>sobota 2025-07-26</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Nektarynki 150 g ,                    | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ), Kasza gryczana 150 g , Buraczki na ciepło 100 g ( <b>GLU pszen</b> ), Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ), | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, GOR</b> ), Serek śmietankowy Almette 30 g , Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasztet z indyka 40 g ( <b>GLU pszen</b> ), Rukola 5 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2692.72 kcal; Białko ogółem: 129.32 g; Tłuszcz 118.43 g; Węglowodany ogółem: 284.87 g; Błonnik pokarmowy: 36.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47 g; Sód: 4051.81 mg; Potas: 28.71 mg; Fosfor: 26.43 mg;                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                           |
| sobota 2025-07-26Dieta: MSWiA PŁYNNA                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bezcukru 250 g (MLE),<br>II Śniadanie:<br>Maślanka naturalna 200 ml (MLE),                                                                                              | Zupa szpinakowa z ziemniakami+mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel cytrynowy 200 g ,                                                                                                                                                | Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (GLU pszen),                                                                  |
| Wartości odżywcze: Energia : 1274.60 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 31.70 g; Węglowodany ogółem: 146.69 g; Błonnik pokarmowy: 15.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.99 g; Sód: 1294.10 mg; Potas: 14.78 mg; Fosfor: 9.68 mg;   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| sobota 2025-07-26Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |
| Maślanka naturalna 200 ml (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE),<br>II Śniadanie:<br>Jabłko pieczone z cynamonem 150 g , | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br>Podwieczorek:<br>Kisiel cytrynowy 200 g , | Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Jogurt naturalny 150 g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2223.14 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 76.39 g; Węglowodany ogółem: 286.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.91 g; Sód: 3190.44 mg; Potas: 28.91 mg; Fosfor: 31.50 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Miód 50 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Winogrono 150 g , | Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,                                                                           | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2805.22 kcal; Białko ogółem: 134.38 g; Tłuszcz 106.73 g; Węglowodany ogółem: 316.00 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.72 g; Sód: 3581.83 mg; Potas: 31.79 mg; Fosfor: 8.03 mg;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Miód 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt ,                        | Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Bukiet warzyw 150 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,                           | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2716.91 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz 100.58 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 3286.99 mg; Potas: 32.16 mg; Fosfor: 7.20 mg;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Płatki owsiane na mleku 250 g ( <b>GLU owies, MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Miód 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt ,                        | Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,                           | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2716.91 kcal; Białko ogółem: 131.31 g; Tłuszcz 100.58 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05 g; Sód: 3286.99 mg; Potas: 32.16 mg; Fosfor: 7.20 mg;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Serek wiejski 150 g ( <b>MLE</b> ), Schab gotowany 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g ,         | Zupa rosół z makaronem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Pałki z kurczaka b/skóry duszone 3 szt - 180 g w sosie jarzynowym 50 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 100 g , Bukiet warzyw 50 g , Woda mineralna 1 szt ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Sok pomidorowy 1 szt , | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Papryka czerwona 30 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2809.66 kcal; Białko ogółem: 154.09 g; Tłuszcz 124.17 g; Węglowodany ogółem: 257.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.37 g; Sód: 3804.24 mg; Potas: 26.06 mg; Fosfor: 4.93 mg;                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                  | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                      |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA PŁYNNA                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Kefir 150 g (MLE),                                                                                                                 | Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kompot jabłkowy 250 g ,<br>Podwieczorek:<br>Sok owocowo-warzywny 200 g ,                                                                                                                                  | Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL),<br>Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt naturalny 150 g (MLE),                                                                                              |
| Wartości odżywcze: Energia : 1480.95 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 193.08 g; Błonnik pokarmowy: 8.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.54 g; Sód: 1423.35 mg; Potas: 19.39 mg; Fosfor: 10.81 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| niedziela 2025-07-27Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |
| Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>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), Ziemniaki 180 g , Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Sok owocowo-warzywny 200 g , | Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), szynka delikatesowa drobiowa 80 g , Serek kanapkowy 2 szt (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Jogurt naturalny 150 g (MLE), |
| Wartości odżywcze: Energia : 2811.41 kcal; Białko ogółem: 137.76 g; Tłuszcz 104.33 g; Węglowodany ogółem: 325.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.83 g; Sód: 3381.49 mg; Potas: 33.06 mg; Fosfor: 8.70 mg;  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Drożdżówka 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ), | Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), Kluski śląskie 180 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galarełka truskawkowa 200 g ,                                               | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                               |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2960.49 kcal; Białko ogółem: 114.65 g; Tłuszcz 121.58 g; Węglowodany ogółem: 351.64 g; Błonnik pokarmowy: 32.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; Sód: 3652.72 mg; Potas: 35.33 mg; Fosfor: 34.50 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Drożdżówka 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),        | Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kluski śląskie 180 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galarełka truskawkowa 200 g ,                                                          | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2645.65 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Sód: 2521.82 mg; Potas: 35.18 mg; Fosfor: 25.64 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Ketchup 1 szt. 15 g , Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Drożdżówka 1 szt ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ),        | Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Kluski śląskie 180 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Galarełka truskawkowa 200 g ,                                                          | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                                                            |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2645.65 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 350.01 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Sód: 2521.82 mg; Potas: 35.18 mg; Fosfor: 25.64 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt , Musztarda 15 g ( <b>GOR</b> ), Serek kanapkowy z ziołami 50 g ( <b>MLE</b> ), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kiwi 1 szt ,                                     | Zupa krupnik 350 g ( <b>GLU jęczm, SEL</b> ), Leczo z kielbasą i cukinią 250 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ), kluski śląskie 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g ( <b>SEL</b> ), Kalafior na parze 50 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ), Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z fasoli czerwonej 30 g , Pomidor 35 g , |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2699.96 kcal; Białko ogółem: 114.43 g; Tłuszcz 117.75 g; Węglowodany ogółem: 295.77 g; Błonnik pokarmowy: 41.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.54 g; Sód: 4128.14 mg; Potas: 29.82 mg; Fosfor: 15.69 mg;                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                    |
| <p><b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNNA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Makaron na wywarze + masło+ mięso 500 g (<b>GLU pszen, JAJ, MLE, SEL</b>), Kakao bez cukru 250 g (<b>MLE</b>),<br/> <b>II Śniadanie:</b><br/>           Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g (<b>GLU pszen</b>),</p>                                                                                                                                                          | <p>Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (<b>SEL</b>), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br/> <b>Podwieczorek:</b><br/>           Galarełka truskawkowa 200 g ,</p>                                                                                                                                   | <p>Zupa grysikowa+mięso 500 g (<b>GLU pszen, SEL</b>), Herbata bez cukru 250 g ,<br/> <b>Posiłek nocny:</b><br/>           Jogurt Skyr 150 g ,</p>                                                                                          |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1578.10 kcal; Białko ogółem: 128.89 g; Tłuszcz: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 195.67 g; Błonnik pokarmowy: 19.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.21 g; Sód: 1250.20 mg; Potas: 19.63 mg; Fosfor: 6.23 mg;</p>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>poniedziałek 2025-07-28</b> <b>Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (<b>GLU pszen</b>), Masło 15 g (<b>MLE</b>), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g , Serek kanapkowy z ziołami 50 g (<b>MLE</b>), Brokuły na parze 60 g , Kakao bez cukru 250 g (<b>MLE</b>),<br/> <b>II Śniadanie:</b><br/>           Drożdżówka 1 szt (<b>GLU pszen, JAJ, MLE</b>),</p> | <p>Zupa krupnik 350 g (<b>GLU jęczm, SEL</b>), Leczo z filetem z kurczaka i cukinią 250 g (<b>GLU pszen, SEL</b>), Kluski śląskie 180 g (<b>GLU pszen, JAJ</b>), Kalafior na parze 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br/> <b>Podwieczorek:</b><br/>           Galarełka truskawkowa 200 g ,</p> | <p>Chleb pszenny 90 g (<b>GLU pszen</b>), Masło 15 g (<b>MLE</b>), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br/> <b>Posiłek nocny:</b><br/>           Jogurt Skyr 150 g ,</p> |
| <p><b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2741.65 kcal; Białko ogółem: 135.44 g; Tłuszcz: 99.15 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Błonnik pokarmowy: 23.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.58 g; Sód: 2521.97 mg; Potas: 35.78 mg; Fosfor: 25.64 mg;</p>                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-29Dieta: MSWiA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE),<br>Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE),<br>Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g ,<br>Schab gotowany 40 g , Papryka czerwona 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Kiwi 1 szt ,                                                     | Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL),<br>Naleśniki z serem 2 szt (GLU pszen, JAJ, MLE), Jabłko 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE),                                        | Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g ,<br>Twarożek 50 g (MLE), Pomidor 60 g ,<br>Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                               |
| Wartości odżywcze: Energia : 2729.51 kcal; Białko ogółem: 127.09 g; Tłuszcz: 97.35 g; Węglowodany ogółem: 345.58 g; Błonnik pokarmowy: 27.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.23 g; Sód: 2241.34 mg; Potas: 34.67 mg; Fosfor: 29.41 mg;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-07-29Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE),<br>Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE),<br>Schab gotowany 40 g , Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), | Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL),<br>Makaron z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt owocowy 150 g (MLE), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), | Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE),<br>Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                       |
| Wartości odżywcze: Energia : 2508.74 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; Sód: 2799.96 mg; Potas: 37.57 mg; Fosfor: 58.29 mg;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-07-29Dieta: MSWiA WĄTROBOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE),<br>Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE),<br>Schab gotowany 40 g , Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE),<br>II Śniadanie:<br>Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE), | Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL),<br>Makaron z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jabłko pieczone 150 g , Jogurt owocowy 150 g (MLE), Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g (MLE), | Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE),<br>Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,                                                                                                       |
| Wartości odżywcze: Energia : 2508.74 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 374.48 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.96 g; Sód: 2799.96 mg; Potas: 37.57 mg; Fosfor: 58.29 mg;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| wtorek 2025-07-29Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Jogurt naturalny 150 g (MLE), Bułka z ziamami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g , Schab gotowany 40 g , Papryka czerwona 60 g ,<br>Herbata bez cukru 250 g ,<br>II Śniadanie:<br>Kiwi 1 szt ,                                                                                          | Zupa grochowa 350 g (GLU pszen, SEL),<br>Makaron razowy z serem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 150 g (MLE),<br>Jabłko 1 szt , Woda mineralna 1 szt ,<br>Podwieczorek:<br>Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),  | Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE),<br>Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br>Posiłek nocny:<br>Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser biały 30 g (MLE),<br>Szczypiorek 5 g , |
| Wartości odżywcze: Energia : 2776.83 kcal; Białko ogółem: 133.85 g; Tłuszcz 103.19 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; Błonnik pokarmowy: 39.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.79 g; Sód: 1920.04 mg; Potas: 33.13 mg; Fosfor: 11.61 mg;                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                             |
| wtorek 2025-07-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: MSWiA PŁYNNĄ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                                                                                         | Zupa z cukinii z ziemniakami + mięso 500 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                 | Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ),                                                                                                      |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1492.14 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 129.39 g; Błonnik pokarmowy: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.72 g; Sód: 1492.28 mg; Potas: 13.09 mg; Fosfor: 17.56 mg;                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| wtorek 2025-07-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g ( <b>JAJ, MLE</b> ), Schab gotowany 40 g , Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Budyń o smaku waniliowym 200 g ( <b>MLE</b> ), | Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ), Makaron z serem 350 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE</b> ), Jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko pieczone 150 g , Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b>MLE</b> ), | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2586.44 kcal; Białko ogółem: 134.55 g; Tłuszcz: 73.97 g; Węglowodany ogółem: 384.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; Sód: 2925.96 mg; Potas: 38.62 mg; Fosfor: 58.29 mg;                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>środa 2025-07-30</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g ( <b>GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 80 g ( <b>ZIA</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                                   | Zupa botwinka 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w panierce 110 g ( <b>GLU pszen, JAJ</b> ), Ziemniaki 180 g, Surówka coleslaw 150 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, GOR</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ),                                                              | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2839.58 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz 119.35 g; Węglowodany ogółem: 332.26 g; Błonnik pokarmowy: 38.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.11 g; Sód: 3051.44 mg; Potas: 33.44 mg; Fosfor: 30.88 mg;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>środa 2025-07-30</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                                                | Zupa botwinka 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g,                                                                                                        | Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2041.36 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz 52.90 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; Sód: 2389.00 mg; Potas: 33.97 mg; Fosfor: 31.55 mg;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>środa 2025-07-30</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g, Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt,                                                | Zupa botwinka 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g, Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g,                                                                                                        | Chleb pszen 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Cukinia 60 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2041.36 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz 52.90 g; Węglowodany ogółem: 337.24 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.98 g; Sód: 2389.00 mg; Potas: 33.97 mg; Fosfor: 31.55 mg;                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>środa 2025-07-30</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Hummus 80 g ( <b>ZIA</b> ), Szynkowa dębowa wieprzowa 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g, | Zupa botwinka 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 150 g, Surówka coleslaw 100 g ( <b>GLU pszen, JAJ, MLE, GOR</b> ), Marchew oprószana 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mix orzechów 35 g ( <b>ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK</b> ), | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt, Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Kielbasa krakowska 30 g, Papryka 30 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2877.72 kcal; Białko ogółem: 132.42 g; Tłuszcz 123.95 g; Węglowodany ogółem: 314.48 g; Błonnik pokarmowy: 46.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.16 g; Sód: 3580.47 mg; Potas: 31.66 mg; Fosfor: 31.66 mg;                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>środa 2025-07-30</b> <b>Dieta: MSWiA PŁYNNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ),                                                                                                                                                      | Zupa botwinka + mięso 500 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Mus jabłkowy 1 szt 100 g,                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa makaronowa+mięso 500 g ( <b>GLU pszen, JAJ, SEL</b> ), Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Kaszka z owocem bez cukru 1 szt. 100 g ( <b>GLU pszen</b> ),                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1426.65 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz 32.40 g; Węglowodany ogółem: 203.08 g; Błonnik pokarmowy: 16.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.46 g; Sód: 1923.95 mg; Potas: 20.46 mg; Fosfor: 9.32 mg;                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                    |
| środa 2025-07-30                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA                                                                                                                                                                                                 |
| Kefir 150 g ( <b>MLE</b> ), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta warzywna 80 g , Szynekowa dębowa wieprzowa 30 g , Rukola 20 g , Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Banan 1 szt , | Zupa botwinka 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Ziemniaki 180 g , Marchew oprószana 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Herbatniki 2 szt 30 g , | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ), Dżem 2 szt , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2135.86 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; Błonnik pokarmowy: 26.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; Sód: 2483.50 mg; Potas: 34.87 mg; Fosfor: 33.05 mg;               |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                             |

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-07-31</b> <b>Dieta: MSWiA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Arbuz 150 g,                  | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Zrazik drob-wiep w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 180 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy 200 g,                                  | Chleb pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka grecka 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                                                 |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2706.27 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz 100.84 g; Węglowodany ogółem: 355.46 g; Błonnik pokarmowy: 29.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.59 g; Sód: 4505.99 mg; Potas: 35.63 mg; Fosfor: 54.95 mg;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-07-31</b> <b>Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Brokuły 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,                   | Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Zrazik drob-wiep w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy 200 g,                                                                     | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2698.85 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 363.11 g; Błonnik pokarmowy: 30.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.39 g; Sód: 2159.34 mg; Potas: 36.69 mg; Fosfor: 49.05 mg;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-07-31</b> <b>Dieta: MSWiA WĄTROBOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b>JAJ</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Brokuły 60 g, Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU pszen, MLE</b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,                   | Zupa selerowa 350 g ( <b>MLE, SEL</b> ), Zrazik drob-wiep w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Sałatka z buraczków i jabłek 150 g, Kasza kuskus 180 g ( <b>GLU pszen</b> ), Woda mineralna 1 szt,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy 200 g,                                                                                | Chleb pszenny 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałata, pietruszką, oliwą 120 g, Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,                                                                                                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2671.25 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 355.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.36 g; Sód: 2158.14 mg; Potas: 35.97 mg; Fosfor: 47.19 mg;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>czwartek 2025-07-31</b> <b>Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Serek homogenizowany naturalny 150 g ( <b>MLE</b> ), Chleb graham + chleb żytni 90 g ( <b>GLU pszen, GLU żyt</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ), Szynka rodzinna z kurcząt 30 g, Ogórek kiszony 60 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b>MLE</b> ), | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 350 g ( <b>GLU pszen, SEL</b> ), Zrazik drob-wiep w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b>GLU pszen</b> ), Kasza jęczmienna pęczak 150 g ( <b>GLU jęczm</b> ), Surówka z marchewki i jabłka 50 g, Sałatka z buraczków i jabłek 100 g, Kompot jabłkowy bez cukru 250 g,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel bez cukru 200 g, | Chleb graham 90 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 15 g ( <b>MLE</b> ), Sałatka grecka 120 g ( <b>MLE</b> ), Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b>MLE</b> ), Sałata 20 g, Herbata bez cukru 250 g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Chleb graham 50 g ( <b>GLU pszen</b> ), Masło 10 g ( <b>MLE</b> ), Pasta z zielonego groszku 40 g, Rzodkiewka 35 g, |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2706.81 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz 113.60 g; Węglowodany ogółem: 320.09 g; Błonnik pokarmowy: 39.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.40 g; Sód: 4744.03 mg; Potas: 32.20 mg; Fosfor: 41.98 mg;                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Oddział: MSWiA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>czwartek 2025-07-31                      Dieta: MSWIA PŁYNNĄ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ryż na mleku + masło+ miód 500 g ( <b><i>MLE</i></b> ),<br>Kawa z mlekiem 250 g ( <b><i>GLU pszen, MLE</i></b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Maślanka naturalna 200 ml ( <b><i>MLE</i></b> ),                                                                                                                                                                | Zupa selerowa + mięso 500 g ( <b><i>SEL</i></b> ), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy 200 g ,                                                                                                                                                                                                 | Zupa ryżowa + mięso 500 g ( <b><i>SEL</i></b> ),<br>Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b><i>MLE</i></b> ),                                                                                                                                                                           |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1615.11 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 33.60 g; Węglowodany ogółem: 243.13 g; Błonnik pokarmowy: 14.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.32 g; Sód: 1425.67 mg; Potas: 24.51 mg; Fosfor: 53.87 mg;                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>czwartek 2025-07-31                      Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Ryż na mleku 250 g ( <b><i>MLE</i></b> ), Chleb pszenny 90 g ( <b><i>GLU pszen</i></b> ), Masło 15 g ( <b><i>MLE</i></b> ), Pasta z białek jaja i koperku 80 g ( <b><i>JAJ</i></b> ), Szynka rodzinna z kurczątką 30 g , Brokuły 60 g , Kawa z mlekiem 250 g ( <b><i>GLU pszen, MLE</i></b> ),<br><b>II Śniadanie:</b><br>Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g , | Zupa selerowa 350 g ( <b><i>MLE, SEL</i></b> ), Zrazik drob-wieprz w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g ( <b><i>GLU pszen</i></b> ), Kasza kuskus 180 g ( <b><i>GLU pszen</i></b> ), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel truskawkowy 200 g , | Chleb pszenny 90 g ( <b><i>GLU pszen</i></b> ), Masło 15 g ( <b><i>MLE</i></b> ), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy haga 2 szt ( <b><i>MLE</i></b> ), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>Serek homogenizowany waniliowy 150 g ( <b><i>MLE</i></b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2830.17 kcal; Białko ogółem: 121.32 g; Tłuszcz: 101.15 g; Węglowodany ogółem: 371.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.22 g; Sód: 2294.19 mg; Potas: 37.52 mg; Fosfor: 53.75 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,