

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Papryka 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa fasolowa z fasolą jaś 350 g (SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Jabłko 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2964.96 kcal; Białko ogółem: 132.94 g; Tłuszcz 109.30 g; Węglowodany ogółem: 368.32 g; Błonnik pokarmowy: 43.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.52 g; Sód: 2464.16 mg; Fosfor: 21.03 mg;		
piątek 2025-08-01 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2356.33 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz 70.79 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 1903.68 mg; Fosfor: 19.14 mg;		
piątek 2025-08-01 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Jabłko pieczone 100 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2356.33 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz 70.79 g; Węglowodany ogółem: 358.28 g; Błonnik pokarmowy: 27.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.37 g; Sód: 1903.68 mg; Fosfor: 19.14 mg;		
piątek 2025-08-01 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Kefir 150 g (MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Ser żółty 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Papryka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Ogórki zielone z jogurtem 100 g (MLE),	Zupa fasolowa z fasolą jaś 350 g (SEL), Pierogi ruskie z cebulką 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Jabłko 150 g , Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 60 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Sałata 20 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Szynka drobiowa gotowana 30 g , Pomidor 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2950.26 kcal; Białko ogółem: 133.25 g; Tłuszcz 117.82 g; Węglowodany ogółem: 345.33 g; Błonnik pokarmowy: 50.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.61 g; Sód: 2823.42 mg; Fosfor: 17.11 mg;		
piątek 2025-08-01 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Kefir 150 g (MLE),	Żurek z ziemniakami + mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1657.90 kcal; Białko ogółem: 117.64 g; Tłuszcz 44.45 g; Węglowodany ogółem: 192.74 g; Błonnik pokarmowy: 16.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.82 g; Sód: 1448.70 mg; Fosfor: 10.61 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-01		Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA
Maślanka naturalna 200 ml , Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Ser biały 80 g (MLE), Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Żurek z ziemniakami 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pierogi ruskie 300 g (GLU pszen, JAJ, MLE), Jogurt naturalny 100g 1 szt , Jabłko pieczone 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2414.81 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 76.69 g; Węglowodany ogółem: 351.28 g; Błonnik pokarmowy: 26.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.06 g; Sód: 1932.68 mg; Fosfor: 18.54 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g ,	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Lasagne z mięsem mielonym i serem żółtym 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Surówka z selera i jabłka 150 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2522.75 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz 118.07 g; Węglowodany ogółem: 265.73 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.04 g; Sód: 4212.84 mg; Fosfor: 16.59 mg;		
sobota 2025-08-02 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Marchew mini 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2535.41 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 96.20 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 2269.12 mg; Fosfor: 14.53 mg;		
sobota 2025-08-02 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Marchew mini 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, kurczakiem, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2535.41 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 96.20 g; Węglowodany ogółem: 307.17 g; Błonnik pokarmowy: 21.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.56 g; Sód: 2269.12 mg; Fosfor: 14.53 mg;		
sobota 2025-08-02 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Rzodkiewka 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Makaron razowy z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kalafior na parze 50 g , Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka grecka 120 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 50 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 40 g (MLE), Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2573.02 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz 113.27 g; Węglowodany ogółem: 280.45 g; Błonnik pokarmowy: 41.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.56 g; Sód: 4155.50 mg; Fosfor: 16.50 mg;		
sobota 2025-08-02 Dieta: MSWiA PŁYNNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa brokułowa + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1437.18 kcal; Białko ogółem: 95.52 g; Tłuszcz: 42.74 g; Węglowodany ogółem: 168.67 g; Błonnik pokarmowy: 13.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.35 g; Sód: 1181.91 mg; Fosfor: 12.91 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-02		Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA
Kasza kukurydziana na mleku 250 g (MLE), Chleb pszenney 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Ser biały 40 g (MLE), Marchew mini 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Budyń o smaku waniliowym 200 g (MLE),	Zupa brokułowa 350 g (MLE, SEL), Makaron z sosem bolońskim 200/150g 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Biszkopty bez cukru 20 g (GLU pszen, JAJ),	Chleb pszenney 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka z pomidorem b/skórki, sałatą, pietruszką, oliwą 120 g , Cukinia 60 g , Serek kanapkowy hąga 3 szt (MLE), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2642.41 kcal; Białko ogółem: 112.64 g; Tłuszcz 100.24 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.66 g; Sód: 2269.28 mg; Fosfor: 14.53 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-07-30 10:38:51

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-03		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twaróg 80 g (MLE), Miód 50 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa grysikowa 350 g (GLU pszen, SEL), Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100/50g 150 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Szpinak 150 g , Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g , Ser biały 30 g (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2239.47 kcal; Białko ogółem: 117.90 g; Tłuszcz: 71.28 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g; Błonnik pokarmowy: 22.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.99 g; Sód: 3479.42 mg; Fosfor: 16.38 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Morele 150 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczarkowy 50 g (GLU pszen), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Galaretka pomarańczowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek ziołowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2922.74 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz 109.33 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.97 g; Sód: 2996.55 mg; Fosfor: 10.59 mg;		
poniedziałek 2025-08-04Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Galaretka pomarańczowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2769.17 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Sód: 2612.65 mg; Fosfor: 5.65 mg;		
poniedziałek 2025-08-04Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Ryż na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Ketchup 1 szt. 15 g, Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g, Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Bukiet warzyw 150 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Galaretka pomarańczowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2769.17 kcal; Białko ogółem: 104.42 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 415.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.10 g; Sód: 2612.65 mg; Fosfor: 5.65 mg;		
poniedziałek 2025-08-04Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Parówki z indyka (6,9,10) 2 szt, Musztarda 15 g (GOR), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Rzodkiewka 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Morele 150 g,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g, Sos pieczarkowy 50 g (GLU pszen), Surówka z marchewki i jabłka z olejem (drobno starta) 100 g, Bukiet warzyw 50 g, Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Serek ziołowy Almette 30 g, Rukola 20 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta z fasoli czerwonej 30 g, Papryka czerwona 30 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2816.41 kcal; Białko ogółem: 97.74 g; Tłuszcz 113.49 g; Węglowodany ogółem: 354.52 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.34 g; Sód: 2919.65 mg; Fosfor: 9.17 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa dyniowa z zacierką + mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczową 1 szt. 175 g ,	Zupa makaronowa + mięso 250 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1594.75 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 195.32 g; Błonnik pokarmowy: 5.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Sód: 1239.95 mg; Fosfor: 3.46 mg;		
poniedziałek 2025-08-04 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Ryż na mleku 250 g (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), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa dyniowa z zacierką 350 g (GLU pszen, SEL), Kartacze z mięsem 350 g , Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Bukiet warzyw 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Galaretką pomarańczową 1 szt. 175 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka a'la gyros z kurczakiem (lekkostrawna) 120 g (MLE), Serek ziołowy Almette 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2935.67 kcal; Białko ogółem: 116.42 g; Tłuszcz 104.53 g; Węglowodany ogółem: 421.35 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.30 g; Sód: 2672.65 mg; Fosfor: 5.65 mg;		

Wydrukował: Administrator, **Data i godzina wydruku:** 2025-07-30 11:57:34

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2025-08-05		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Kurczak w galarecie 150 g , Ser biały 40 g (MLE), Brokuły na parze 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone z cynamonem 150 g ,	Zupa z cukinii z ziemniakami 350 g (SEL), Pulpet drob-wiep w sosie pietruszkowym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Młoda fasolka szparagowa świeża 150 g , Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta rybna z tuńczyka 80 g , Schab gotowany 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2429.59 kcal; Białko ogółem: 104.53 g; Tłuszcz: 78.07 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g; Błonnik pokarmowy: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.17 g; Sód: 3656.29 mg; Fosfor: 66.07 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Bułka z ziarnami + Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Kotlet schabowy 110 g (GLU pszen, JAJ), Ziemniaki 180 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2836.64 kcal; Białko ogółem: 121.01 g; Tłuszcz 116.04 g; Węglowodany ogółem: 336.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.71 g; Sód: 3919.43 mg; Fosfor: 7.73 mg;		
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2262.54 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; Sód: 3257.84 mg; Fosfor: 6.83 mg;		
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Brokuły 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2262.54 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 313.83 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; Sód: 3257.84 mg; Fosfor: 6.83 mg;		
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Hummus 80 g (ZIA), Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g , Surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100 g , Brokuły 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z majonezem 120 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL, GOR), Szynkowa dębowa drobiowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Serek kanapkowy 30 g (MLE), Rzodkiewka 35 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2410.92 kcal; Białko ogółem: 101.91 g; Tłuszcz: 97.27 g; Węglowodany ogółem: 284.50 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.02 g; Sód: 3139.93 mg; Fosfor: 7.17 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza jaglana na wywarze + masło+ mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt Skyr 150 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem + mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Zupa grysikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1484.11 kcal; Białko ogółem: 124.01 g; Tłuszcz: 41.53 g; Węglowodany ogółem: 160.17 g; Błonnik pokarmowy: 12.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.59 g; Sód: 1001.49 mg; Fosfor: 3.71 mg;		
środa 2025-08-06Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta mięsna drobiowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Mus truskawkowy 100 g ,	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, MLE, SEL), Bitka schabowa w sosie własnym 100/50 g 150 g (GLU pszen), Brokuły 150 g , Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Sok pomarańczowy 100% b/cukru 200 ml ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Sałatka jarzynowa z marchewką, białkiem jaj, ziemniakami i jogurtem 120 g (JAJ, MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 50 g , Roszponka 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2340.54 kcal; Białko ogółem: 131.02 g; Tłuszcz: 78.87 g; Węglowodany ogółem: 321.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.95 g; Sód: 3257.84 mg; Fosfor: 6.83 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Fasolka po bretońsku 180 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2804.86 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 377.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86 g; Sód: 3505.29 mg; Fosfor: 34.78 mg;		
czwartek 2025-08-07 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2665.83 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; Sód: 2790.04 mg; Fosfor: 30.84 mg;		
czwartek 2025-08-07 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2665.83 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz: 97.74 g; Węglowodany ogółem: 332.87 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.82 g; Sód: 2790.04 mg; Fosfor: 30.84 mg;		
czwartek 2025-08-07 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasztet z indyka 80 g (GLU pszen), Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Jabłko 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL), Fasolka po bretońsku 180 g (GLU pszen, SOJ, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 100 g (MLE), Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Pasta z fasoli czerwonej 50 g , Ogórek zielony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Jajko gotowane 1 szt (JAJ), Szczypiorek 5 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2627.78 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz 104.27 g; Węglowodany ogółem: 311.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.31 g; Sód: 3995.56 mg; Fosfor: 14.85 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2025-08-07Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Zacierka na wywarze+masło+ mięso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Serek homogenizowany truskawkowy 150 g ,	Zupa szpinakowa z ryżem + mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Kasza kukurydziana na wywarze + masło 500 g (MLE, SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1579.70 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 64.76 g; Węglowodany ogółem: 168.05 g; Błonnik pokarmowy: 11.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41 g; Sód: 1271.05 mg; Fosfor: 27.47 mg;		
czwartek 2025-08-07Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Serek homogenizowany truskawkowy 150 g , Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka rodzinna z kurcząt 80 g , Serek śmietankowy Almette 30 g , Pomidor bez skóry 60 g , Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Drożdżówka 1 szt (GLU pszen, JAJ, MLE),	Zupa szpinakowa z ryżem 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Gulasz wieprzowy z pomidorami 180 g (GLU pszen, SEL), Ziemniaki 180 g , Sałata lodowa z jogurtem 150 g (MLE), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kefir 150 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Miód 50 g , Brokuły 60 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2727.83 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 97.94 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.92 g; Sód: 2790.04 mg; Fosfor: 30.84 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Rzodkiewka 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Dorsz smażony w panierce 120 g (GLU pszen, JAJ, RYB), Ziemniaki 180 g , Surówka z młodej kapusty 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Mix orzechów 35 g (ORZ ziemne, MIGD, ORZ LASK, ORZ NERK),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2619.14 kcal; Białko ogółem: 128.71 g; Tłuszcz 103.95 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; Błonnik pokarmowy: 29.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.86 g; Sód: 3345.07 mg; Fosfor: 5.12 mg;		
piątek 2025-08-08Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2221.86 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 355.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Sód: 3566.60 mg; Fosfor: 50.31 mg;		
piątek 2025-08-08Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 60 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2164.86 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 55.29 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Błonnik pokarmowy: 18.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.61 g; Sód: 3022.40 mg; Fosfor: 40.56 mg;		
piątek 2025-08-08Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Bułka z ziarnami + chleb żytni 90 g (GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Pasta z jaj z majonezem 80 g (GLU pszen, JAJ, MLE, GOR), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Cukinia 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Sałatka z ciecierzycy, papryki czerwonej i rukoli 100 g ,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 150 g , Surówka z młodej kapusty 100 g , Marchew oprószana 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy 250 g , Podwieczorek: Kisiel pomarańczowy bez cukru 200 g ,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasztet sojowy 30 g (SOJ, GOR), Papryka czerwona 30 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2243.17 kcal; Białko ogółem: 110.21 g; Tłuszcz: 82.05 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Błonnik pokarmowy: 33.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.81 g; Sód: 3594.33 mg; Fosfor: 13.32 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2025-08-08 Dieta: MSWIA PŁYNNĄ		
Kasza manna na wywarze+masło+mieso 500 g (GLU pszen, MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt owocowy 150 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Woda mineralna 1 szt, Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Zupa ryżowa + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 1604.50 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 32.50 g; Węglowodany ogółem: 219.36 g; Błonnik pokarmowy: 12.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.88 g; Sód: 1259.20 mg; Fosfor: 54.31 mg;		
piątek 2025-08-08 Dieta: MSWIA WYSOKOBIAŁKOWA		
Kasza manna na mleku 250 g (GLU pszen, MLE), Kajzerka + Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Pasta z białek jaja i koperku 80 g (JAJ), Szynka delikatesowa drobiowa 40 g , Cukinia 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Banan 1 szt,	Zupa krupnik 350 g (GLU jęczm, SEL), Dorsz gotowany 110 g (RYB), Sos koperkowy 50 g (GLU pszen), Ziemniaki 180 g , Buraczki na ciepło 150 g (GLU pszen), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Kisiel 200 g ,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Twarożek 50 g (MLE), Sałata 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Jogurt Skyr 150 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2317.86 kcal; Białko ogółem: 135.41 g; Tłuszcz: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.64 g; Sód: 3566.75 mg; Fosfor: 50.31 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09 Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Pudding waniliowo czekoladowy 125 g (MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Arbuz 150 g,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza gryczana 180 g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Hummus 50 g (ZIA), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2735.45 kcal; Białko ogółem: 120.41 g; Tłuszcz: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 337.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Sód: 4697.47 mg; Fosfor: 28.23 mg;		
sobota 2025-08-09 Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2728.57 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.39 g; Sód: 4813.09 mg; Fosfor: 46.19 mg;		
sobota 2025-08-09 Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 1 szt. 175 g,	Chleb pszen 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2728.57 kcal; Białko ogółem: 119.77 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.39 g; Sód: 4813.09 mg; Fosfor: 46.19 mg;		
sobota 2025-08-09 Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Jogurt naturalny 150 g (MLE), Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor 60 g, Herbata bez cukru 250 g, II Śniadanie: Nektarynki 150 g,	Zupa grochowa 350 g (SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza gryczana 150 g, Surówka z ogórka kiszzonego i cebuli 150 g, Szpinak 50 g (GLU pszen), Kompot jabłkowy bez cukru 250 g, Podwieczorek: Sok pomidorowy 1 szt,	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Hummus 50 g (ZIA), Papryka czerwona 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Ser żółty 30 g (MLE), ogórek zielony 35 g,
Wartości odżywcze: Energia : 2840.82 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 111.96 g; Węglowodany ogółem: 320.71 g; Błonnik pokarmowy: 41.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.26 g; Sód: 4981.49 mg; Fosfor: 18.18 mg;		
sobota 2025-08-09 Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Kasza kukurydziana na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa barszcz czerwony+ mięso 500 g (SEL), Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretki owocowa 1 szt. 175 g,	Zupa grycikowa+mięso 500 g (GLU pszen, SEL), Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 1540.90 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 38.29 g; Węglowodany ogółem: 199.51 g; Błonnik pokarmowy: 19.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Sód: 1298.50 mg; Fosfor: 16.00 mg;		

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2025-08-09		
Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Jogurt owocowy 150 g (MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Serek wiejski 150 g (MLE), Schab gotowany 40 g, Pomidor bez skóry 60 g, Kawa z mlekiem 250 g (GLU pszen, MLE), II Śniadanie: Mus owocowo-warzywny 1 szt 100 g,	Zupa barszcz czerwony 350 g (GLU pszen, MLE, SEL), Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym 100g/50g 150 g (GLU pszen, GOR), Kasza jęczmienna 180 g (GLU jęczm), Szpinak 150 g, Kompot jabłkowy 250 g, Podwieczorek: Galaretką owocową 1 szt. 175 g,	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa 80 g, Pasta warzywna 50 g, Brokuły na parze 60 g, Herbata bez cukru 250 g, Posiłek nocny: Maślanka naturalna 200 ml,
Wartości odżywcze: Energia : 2765.57 kcal; Białko ogółem: 123.17 g; Tłuszcz: 98.60 g; Węglowodany ogółem: 347.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.73 g; Sód: 4873.09 mg; Fosfor: 46.19 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA PODSTAWOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenno-żytni + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Surówka z marchewki i selera 150 g (SEL), Ziemniaki 180 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenno-żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Dżem 2 szt , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2775.66 kcal; Białko ogółem: 145.32 g; Tłuszcz 110.39 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g; Błonnik pokarmowy: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Sód: 3615.09 mg; Fosfor: 40.35 mg;		
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA LEKKOSTRAWNA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	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 , Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Dżem 2 szt , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2538.08 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 2486.48 mg; Fosfor: 42.70 mg;		
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA WĄTROBOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szynka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	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 , Kalafior na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Dżem 2 szt , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g ,
Wartości odżywcze: Energia : 2538.08 kcal; Białko ogółem: 136.59 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 297.18 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 2486.48 mg; Fosfor: 42.70 mg;		
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA CUKRZYCOWA		
Chleb graham + chleb żytni 90 g (GLU pszen, GLU żyt), Masło 15 g (MLE), Kielbasa krakowska wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Ogórek kiszony 60 g , Herbata bez cukru 250 g , II Śniadanie: Kiwi 1 szt ,	Zupa rosół z makaronem 350 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Pałki kurczaka pieczone 3 szt. 180 g , Ziemniaki 180 g , Surówka z marchewki i selera 100 g (SEL), Kalafior na parze 50 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń bez cukru 200 g (MLE),	Chleb graham 90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Twarożek domowy 150 g , Szynka rodzinna z kurcząt 30 g , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Chleb graham 50 g (GLU pszen), Masło 10 g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40 g , Szczypiorek 1 Por ,
Wartości odżywcze: Energia : 2565.53 kcal; Białko ogółem: 142.54 g; Tłuszcz 110.09 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Sód: 3644.44 mg; Fosfor: 13.32 mg;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: MSWiA		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA PŁYNNA		
Ryż na wywarze+masło+mięso 500 g (MLE, SEL), Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE),	Zupa makaronowa+mięso 500 g (GLU pszen, JAJ, SEL), Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Zupa krupnik kukurydziany + mięso 500 g (SEL), Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 1570.98 kcal; Białko ogółem: 114.86 g; Tłuszcz: 39.37 g; Węglowodany ogółem: 195.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.69 g; Sód: 1514.46 mg; Fosfor: 14.71 mg;		
niedziela 2025-08-10Dieta: MSWiA WYSOKOBIAŁKOWA		
Płatki owsiane na mleku 250 g (GLU owies, MLE), Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), Szyńka premium konserwowa wieprzowa 80 g , Serek kanapkowy haga 2 szt (MLE), Buraczki gotowane plastry 60 g , Kakao bez cukru 250 g (MLE), II Śniadanie: Jabłko pieczone 150 g ,	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 , Kalafor na parze 150 g , Woda mineralna 1 szt , Podwieczorek: Budyń 200 g (MLE),	Chleb pszenny90 g (GLU pszen), Masło 15 g (MLE), T warożek domowy 150 g , Dżem 2 szt , Rukola 20 g , Herbata bez cukru 250 g , Posiłek nocny: Kefir 150 g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia : 2616.08 kcal; Białko ogółem: 142.29 g; Tłuszcz: 94.46 g; Węglowodany ogółem: 304.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.09 g; Sód: 2486.48 mg; Fosfor: 42.70 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,